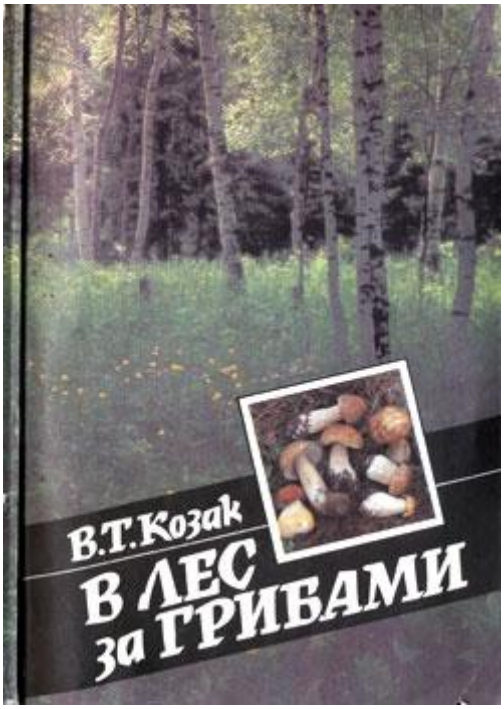
VISIT…

В лес за грибами

Козак Василий Тимофеевич



''В лес за грибами'' - Москва:, 1992 - с.144, ISBN 5-07-002430-2

В лес за грибами

Хотите иметь на своем домашнем столе различные салаты, икру, наваристые супы, жульены, шашлыки, соки, кисели, компоты, настойки? Идите в лес! Все эти замечательные кушанья из обычных лесных грибов и ягод. Они не только вкусны, но и полезны. Многие из них применяются в народной медицине. Книга, предлагаемая вашему вниманию, содержит множество тайн, больших и малых хитростей, овладев которыми вы сможете легко распознавать нужные вам плоды, правильно их сохранять, готовить чудесные блюда, исцелять себя, своих близких и друзей.

- Предисловие
- Грибы
- Где и как собирать грибы?
- Осторожно - ядовитый гриб!
- Не губите грибные угодья
- Выберем грибы по вкусу
    - Отидея ослиная
    - Алеврия оранжевая
    - Ризина вздутая
    - Сморчок конический
    - Строчок обыкновенный
    - Ежевик пестрый, чешуйчатый
    - Ежевик желтый, выемчатый
    - Корневая губка
    - Окаймленный трутовик
    - Березовый гриб, чага
    - Лисичка настоящая
    - Лисичка серая
    - Заячий гриб, гриб каштановый
    - Гиропор синеющий, березовый
    - Желчный гриб, горчак
    - Дубовик, синяк

vadji/adik0

- Белый гриб, боровик
- Масленок обыкновенный, поздний
- Козленок, решетник
- Масленок зернистый, летний
- Моховик перечный, масленок перечный
- Моховик желто-бурый
- Подосиновик, осиновик, красноголовик
- Подберезовик, березовик, обабок
- Польский гриб
- Моховик пестрый трещиноватый
- Моховик зеленый
- Мокруха клейкая
- Мокруха слизистая, мокруха пурпурная
- Энтолома садовая
- Вешенка обыкновенная
- Гигрофор поздний
- Лаковица розовая
- Лаковица сиреневая
- Клитопилус обыкновенный, подвишень
- Рядовка фиолетовая, леписта фиолетовая
- Лисичка ложная
- Говорушка серая
- Говорушка рыжая
- Говорушка красноватая ядовитая
- Говорушка восковая
- Трихоломпсис желто-красный
- Опенок зимний, зимний гриб
- Зеленушка, рядовка зеленая
- Опенок луговой
- Чесночник мелкий
- Коллибия лесолюбивая
- Мицена чистая
- Бледная поганка, мухомор зеленый
- Мухомор краснеющий, серо-розовый
- Мухомор красный
- Мухомор пантерный
- Гриб-зонтик большой, лепиота крупная
- Цистодерма остистая, зонтик амиантовый
- Опенок настоящий, осенний
- Шампиньон съедобный, тротуарный
- Шампиньон луговой, степной, обыкновенный
- Шампиньон лесной
- Шампиньон полевой
- Чешуйчатка угольная
- Чешуйчатка боровая
- Иноцибе Патуйяра, волокница Патуйяра
- Иноцибе обыкновенный, волокница земляная
- Опенок летний
- Феолепиота золотистая
- Колпак, розитес тусклый
- Паутинник каштановый слизистый
- Паутинник чешуйчатый
- Паутинник красный браслетчатый
- Паутинник беловато-фиолетовый
- Навозник чернильный
- Навозник белый
- Навозник искристый
- Псатирелла Кандолля
- Лакримария войлочная
- Опенок кирпично-оранжевый, ложный
- Опенок серно-желтый ложный
- Гифолома охряно-оранжевая
- Сыроежка чернеющая

    - Подгруздок черный, сыроежка черная
    - Сыроежка выцветающая, сереющая
    - Сыроежка буреющая пурпурная
    - Сыроежка желтая
    - Подгруздок белый, сыроежка белая
    - Сыроежка красно-желтая
    - Сыроежка зеленая большая
    - Сыроежка чешуйчатая
    - Сыроежка зеленовато-бурая
    - Сыроежка сине-зеленая
    - Сыроежка болотная
    - Сыроежка съедобная, пищевая
    - Валуй
    - Сыроежка валуевидная
    - Сыроежка пурпурно-коричневая
    - Рыжик
    - Груздь дубовый
    - Груздь золотисто-желтый
    - Груздь болотный
    - Груздь сизый, гладыш
    - Груздь серый лиловеющий
    - Груздь войлочный, скрипица
    - Груздь пушистый, белянка
    - Груздь перечный
    - Груздь осиновый, тополевый
    - Груздь черный, чернушка, дуплянка черная
    - Груздь камфорный
    - Волнушка розовая
    - Подмолочник, груздь красно-коричневый
    - Горькушка
    - Дождевик съедобный, настоящий
    - Склеродерма оранжевая
    - Головач мешковидный
    - Веселка обыкновенная
- Сушим, солим, маринуем, консервируем...
    - Сушка грибов
    - Порошок из грибов
    - Засол грибов
    - Маринование грибов
    - Грибы квашеные
    - Замораживание грибов
    - Сублимационная сушка грибов
- Готовим и подаем к столу
    - Салаты, закуски
    - Супы, бульоны
    - Вторые блюда
    - Грибные соусы и начинки
- Лесные ягоды и орехи
    - Лесная аптека
- Ягоды на десерт
    - Супы
    - Напитки
    - Желе, муссы, мармелады, кремы
    - Компоты стерилизованные
    - Сырые ягоды с сахаром
    - Ягоды в собственном соку или сиропе
    - Варенье

Предисловие

Наши представления о грибах и ягодах неразрывно связаны с лесом - его величавой красой. Леса - неоценимое богатство, украшение нашей жизни и источник здоровья. Отправиться за грибами или ягодами - хороший повод побывать в лесу.

Леса богаты грибами и многими плодами. В ряде регионов нашей страны возможна даже промышленная заготовка дикорастущих грибов и плодов. Грибов в лесах растет великое множество. На территории нашей страны, преимущественно в лесах, произрастает около 400 видов съедобных грибов. В то же время ныне действующими ГОСТами и техническими условиями допущено к заготовке 53 вида. А заготавливается и того меньше, так как население очень плохо знает видовой состав грибов. Только немногие сборщики могут отличить свыше 15 видов. Книга расширит ваши познания в этой области.

Грибы - ценный пищевой продукт. Ароматические и экстрактивные вещества способствуют пищеварению и повышают аппетит, придают грибным блюдам неповторимый вкус. Легкоусвояемые белки обусловливают диетические качества грибов.

В книге изложены разнообразные способы переработки грибов. Многие из них были известны очень давно. Наши предки умели хорошо сушить грибы (на солнце и в печах), солить и квасить. Это лучшие способы переработки грибов, которые не следует забывать и ныне. Горожане в силу условий быта предпочитают консервировать или мариновать в стеклянной посуде. Но все это требует определенных знаний, пополнить которые ставит себе целью эта книга.

Грибные блюда всегда пользовались большим спросом, особенно во время постов. Приведенные здесь рецепты их приготовления разнообразят и украсят ваш домашний стол.

Весьма популярны в народе и лесные плоды, ресурсы которых в ряде районов существенные. Многие из них - поистине кладовая ценнейших для организма человека веществ. Лекарственные свойства лесных плодов известны давно, поэтому они широко использовались в народной медицине. В книге приводятся способы приготовления отваров, киселей, соков, компотов и т. д., часто употребляемых при различных заболеваниях.

Лес дает нам очень много, и мы должны научиться беречь его. Грибы и лесные растения со съедобными плодами - составная часть леса. Знание экологических особенностей грибов и лесных плодовых растений будет способствовать сохранению их месторождений. Ведь и так всевозрастающее антропогенное воздействие на леса ведет к неуклонному сокращению месторождений и урожайности. Давно уже в лесах многих пригородных зон не встречаются грибы. Все больше разветвляющаяся сеть коммуникаций ведет к сокращению площадей угодий и запасов дикорастущих даже в отдаленных лесных массивах.

При бережливом и рациональном использовании месторождения грибов и ягод могли бы служить человеку еще долго. Поэтому экологическим вопросам в книге уделено также значительное внимание.

Грибы

По-видимому, далеко не все догадываются, что шляпка с ножкой, которые вырастают на поверхности почвы и которые мы считаем грибом, - это только часть его. И специалисты называют ее плодовым телом, реже карпофором или плодовиком. А от основания ножки в верхние слои почвы или в лесную подстилку отходят тысячи ниточек - гиф, которые образуют грибницу, или мицелий. Грибница - это вегетативное тело гриба. Однако сразу оговоримся, что такое строение свойственно только для части высших грибов, наиболее высокоорганизованных, о которых пойдет речь в нашей книге.

В природе обитает и огромное множество невидимых невооруженным глазом грибов. Их называют микромицетами ("микро" - малый, "мицеты" - грибы). В отличие от таковых видимые грибы называют макромицетами.

Мицелий образован тонкими (от 1-2 и до 10-15 мкм) нитями - гифами, которые растут только в продольном направлении. Поперечными перегородками гифы делятся на клетки. Окраска гиф чаще всего белая, голубоватая, желтоватая, красноватая, реже оливково-бурая или других оттенков. Скопление мицелия можно иногда увидеть в лесу под слоем подстилки или мхами, а также в верхних слоях почвы.

Благодаря питательным веществам и влаге, поступающим из мицелия, вырастают те красивые творения, которые называют грибами. А поэтому когда вы взяли гриб, т. е. шляпку с ножкой, то

помните, что вы взяли только часть его, и не очень топчитесь на этом месте и не разрушайте подстилки. В таком случае можете рассчитывать, что к следующему вашему приходу грибница подарит вам еще красивую шляпку с ножкой.

Грибница имеет большую общую поверхность. Через нее всасываются питательные вещества.

Самостоятельно грибы не способны синтезировать органические вещества из неорганических: их клетки не содержат хлорофилла. При помощи ферментов они расщепляют уже готовые органические вещества до уровня усвояемых и используют их для построения тела, а также как источник энергии.

Ферменты грибов обладают изумительными свойствами. С их помощью грибы могут легко разрушать такие материалы, которые с трудом поддаются воздействию химических реагентов. Изучая механизм разрушительной работы грибов, специалисты находят пути использования его для нужд нашей жизни. Так, например, с помощью ферментных препаратов хлебопекам удается быстрее готовить тесто, а хлеб выпекать более румяным, с хрустящей корочкой. Этот препарат получают из гриба аспергима.

Большой интерес представляют трутовики. Они вызывают обычную бурую или белую гниль. Те, что вызывают бурую гниль, "выедают" целлюлозу с помощью фермента целлюлозы. Вот этот-то фермент привлек к себе внимание специалистов. Ведь целлюлоза, или клетчатка, содержится не только в древесине. Ее много в морковке, капусте, горохе и, конечно, в грубых кормах. Этими ферментами обработали силос - и он стал лучше усваиваться животными, в нем прибавилось Сахаров; макароны - и они стали усваиваться гораздо быстрее. После обработки ферментами лучше усваиваются горох, фасоль и другие продукты. Исходя из полученных данных ученые-микологи задумываются над еще более сложной задачей - как с помощью ферментов изменить процесс работы гидролизных заводов, где из древесины получают спирт и кормовые дрожжи. Тогда не потребуется кислот, пара и весь процесс пойдет при комнатной температуре. Но где же взять фермент? Какой трутовик выбрать? Пока остановились на окаймленном трутовике. Гриб дает отличный фермент, но мало.

Питательные вещества грибы усваивают из остатков растительного или животного происхождения (сапротрофные, или сапрофитные, виды) или же из тканей живых организмов (паразитные виды). Многие грибы контактируют с корнями высших растений, получая от них органические вещества. Растения, в свою очередь, при помощи гриба получают из почвы воду, минеральные соли и т. д. Такие взаимовыгодные связи организмов получили название симбиотических, а связи грибов с высшими растениями называют еще микоризными. Большинство съедобных грибов относится к микоризным.

Основным продуктом питания грибов являются углеводы, в частности простые сахара, высшие спирты и многоосновные кислоты, которые они используют для построения тела и в качестве источника энергии. Такой важный элемент, как азот, большинством видов усваивается как из неорганических, так из органических соединений. К необходимым элементам питания грибов относятся калий, магний, железо, цинк, сера, фосфор, марганец, медь, скандий, молибден, галлий, ванадий. Некоторые из названных элементов усиливают действие ферментов, а некоторые входят в состав их молекул. Для нормальной жизнедеятельности грибам необходимы

также витамины и ростовые вещества (биотин, инозит, пиридоксин, никотиновая и пантотеновая кислоты). При отсутствии этих веществ замедляется или прекращается рост грибов.

Плодовые тела съедобных грибов, как правило, состоят из ножки и шляпки. Обычно они мягкомясистые и, за небольшим исключением, после созревания загнивают. Размеры плодовых тел, формы шляпок и ножек бывают различными (рис. 1). Края шляпок могут быть ровными, волнисто-изогнутыми, рассеченными на лопасти, у некоторых видов они плоские, у других - подогнутые, опущенные вниз или приподнятые вверх (рис. 2).

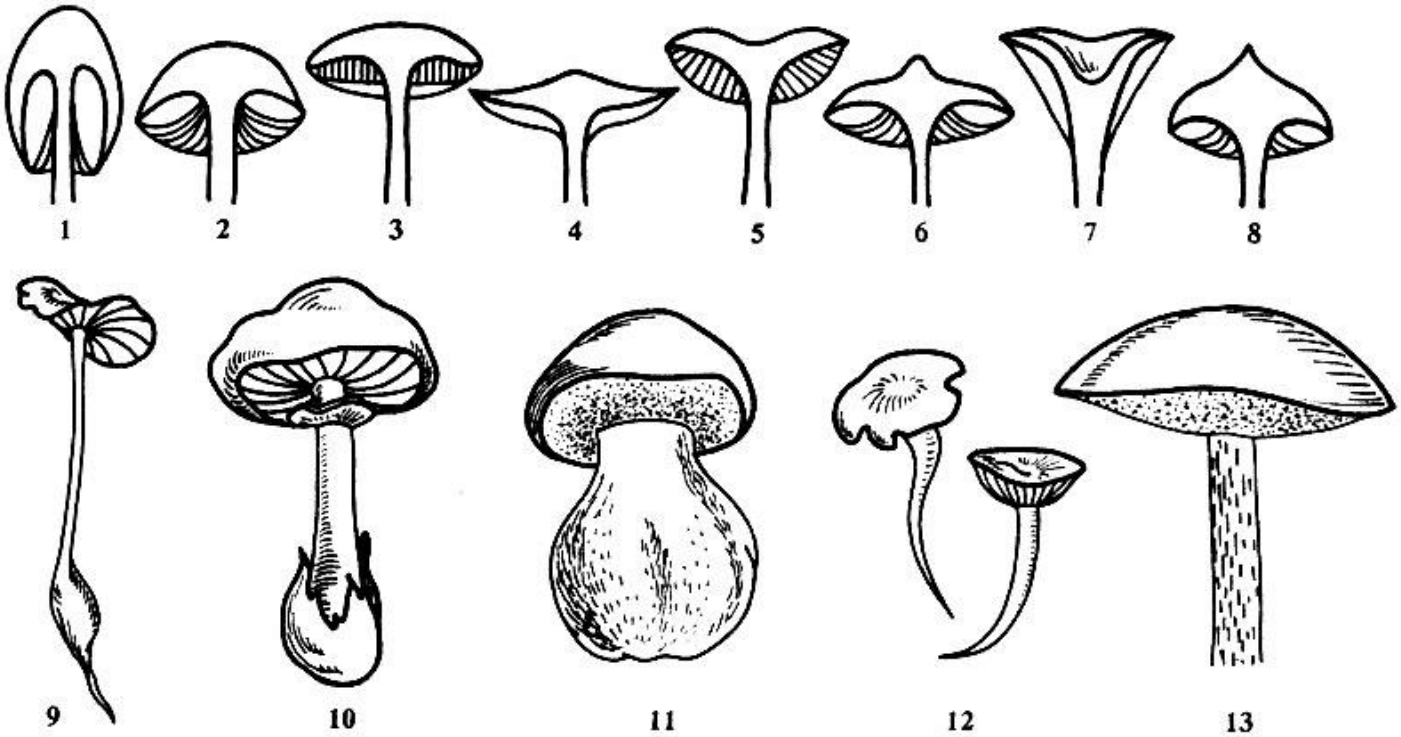


Рис. 1. Формы шляпок (вверху) и ножек грибов: 1 - яйцевидная; 2 - полушаровидная; 3 - выпуклая; 4 - плоская; 5 - вогнутая; 6 - с бугорком; 7 - воронковидная; 8 - коническая; 9 - с корневидным придатком; 10 - обратнобулавовидная; 11 - клубневидная; 12 - суженная; 13 - цилиндрическая

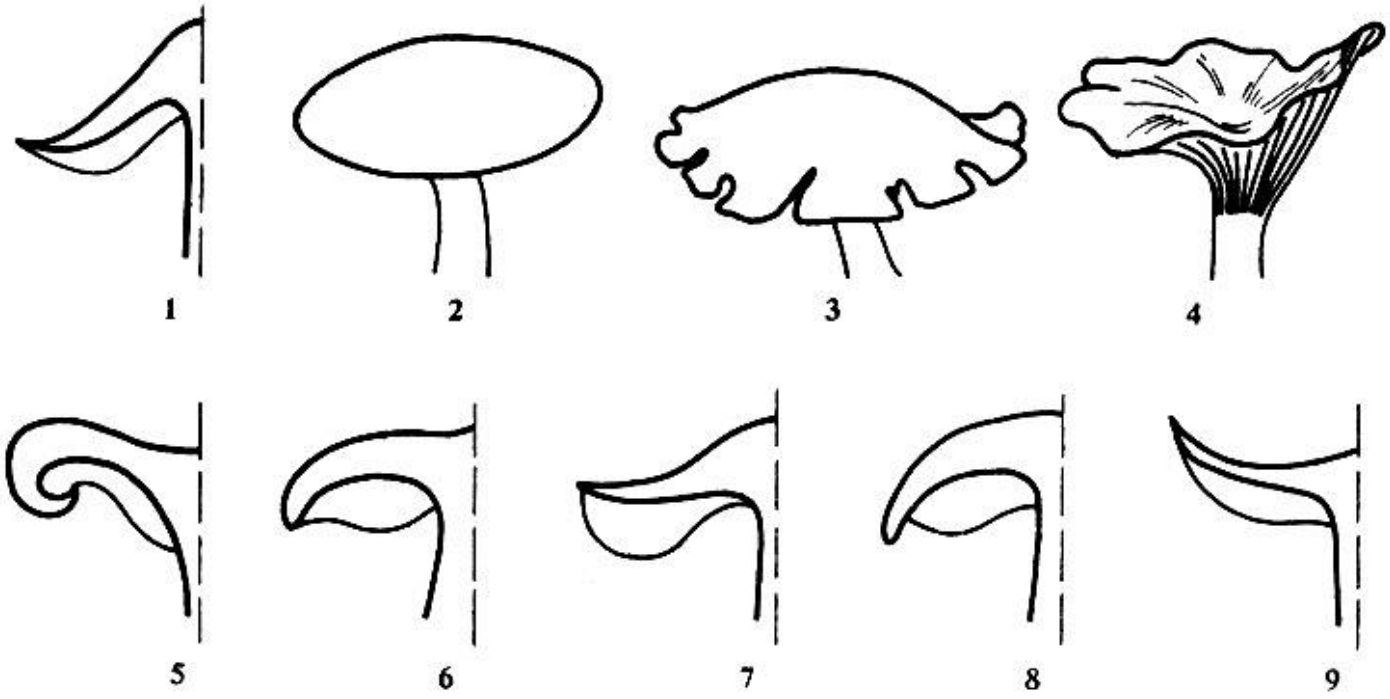


Рис. 2. Края шляпок грибов: плоский; 2 - плоский ровный; 3 - ровный лопастевидный; 4 -

волнистоизогнутый; 5 - подогнутый; 6 - опущенный; 7 - толстый тупой; 8 - длиннее пластинок; 9 - приподнятый

Грибы хорошо заметны в лесу из-за яркой окраски верхнего покровного слоя шляпки-кожицы (кутикулы). Строение и цвет покровов шляпки очень важно учитывать при определении видов грибов. Под кутикулой располагается субикулярный слой и мякоть шляпки. По консистенции, цвету, вкусу и запаху мякоти иногда можно определить род и даже вид гриба.

У шляпочных грибов с нижней стороны шляпки располагается гименофор, т. е. поверхность, на которой развивается гимений (в древнегреческой мифологии Гименей - бог брака), или гимениальный слой, - это слой спорообразующих клеток. Строение этого слоя, разумеется, можно четко рассмотреть под микроскопом. Спорообразующие клетки здесь чередуются с бесплодными нитями.

Для съедобных грибов характерны пять основных типов гименофора: пластинчатый, трубчатый, складчатый (в виде жилок), игольчатый, или шиповатый, и гладкий (рис. 3). Благодаря такому строению поверхность гименофора может сильно увеличиваться. Например, если бы не было пластинок, то, по мнению ученых, для того количества спор, которое образуется, потребовалась бы площадь в 14-16 раз большая, чем шляпка. Более совершенной формой гименофора считается трубчатая и пластинчатая.

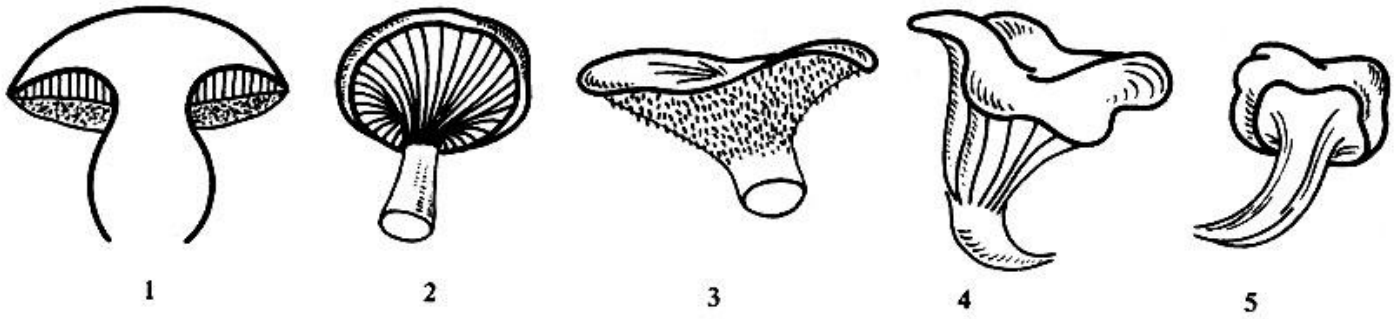


Рис. 3. Типы гименофора: 1 - трубчатый; 2 - пластинчатый; 3 - игольчатый или шиповатый; 4 - складчатый; 5 - гладкий

В зависимости от способа крепления к ножке различают гименофор свободный (когда его выросты не доходят до ножки), выемчатый (если возле ножки образуется выемка), приросший и нисходящий (если выросты гименофора опускаются вниз по ножке). Способы крепления пластинок к ножке изображены на рис. 4.

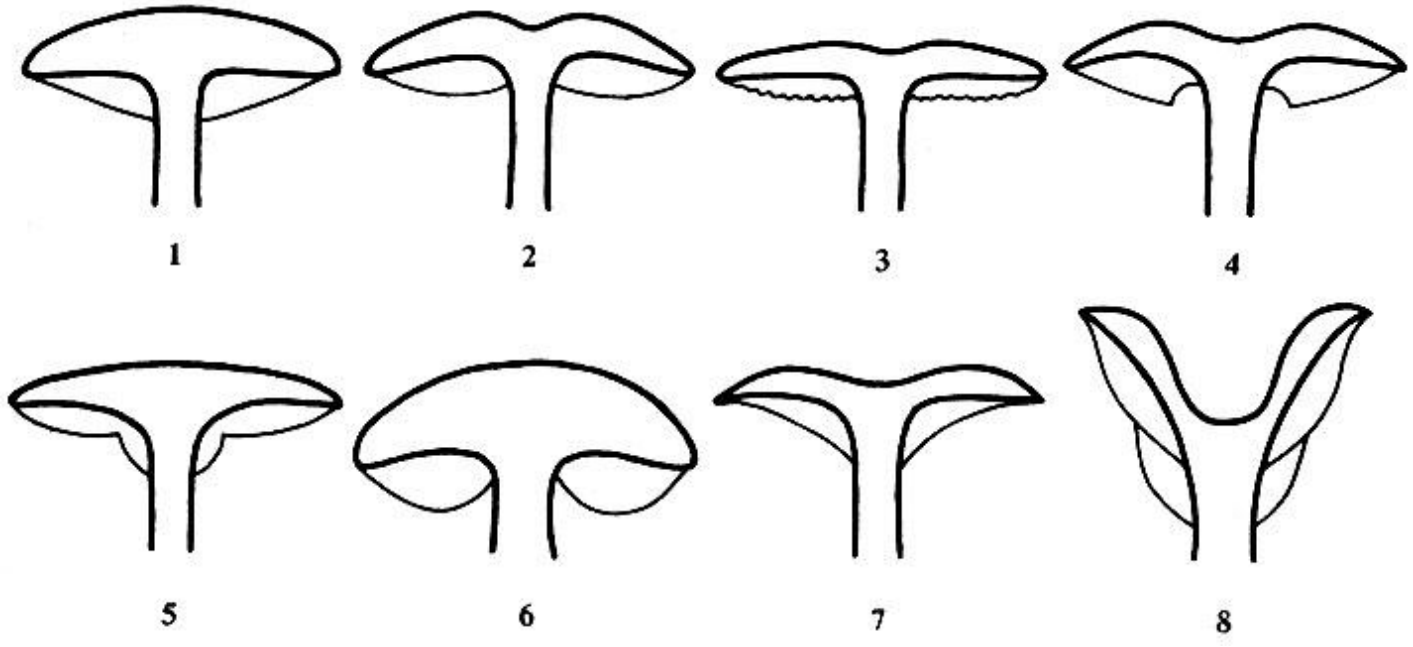


Рис. 4. Формы крепления пластинок: 1 -широкоприросшая; 2 - узкоприросшая; 3 - узкоприросшая

с зубчатым краем; 4 - приросшая с выемкой; 5 - приросшая с зубцом; 6 - свободная; 7 - нисходящая; 8 - далеко нисходящая на ножку

Грибы с гименофором в виде пластинок часто называют пластинчатыми, а те, у которых гименофор в виде трубок, - трубчатыми. Среди съедобных грибов по количеству видов преобладают пластинчатые. При определении пластинчатых грибов важным признаком является частота пластинок (их количество на 1 см по краю шляпки), ширина, толщина, цвет, а также форма крепления к ножке.

Съедобные трубчатые грибы - это в основном представители семейства болетовых. При определении трубчатых грибов очень важно учитывать длину и цвет трубочек и их отверстий (пор), которые могут быть круглыми, овальными, угловатыми, мелкими, крупными и т. д. У съедобных болетовых грибов трубочки легко отделяются от мякоти и одна от другой, а у многих поры при снятии плода с грибницы меняют расцветку.

Трубчатый гименофор могут иметь и многие трутовики, которые в лесу встречаются на деревьях, пнях, валеже. Трубочки у них очень плотно срастаются друг с другом и мякотью, и каждый год нарастает новый слой трубочек. По количеству слоев трубочек судят о возрасте плодовых тел. Кстати, некоторые трутовики съедобны.

Опытные грибники знают, что у ежовиков (в наших лесах часто встречаются чешуйчатый и желтый) снизу шляпки - и не трубочки, и не пластинки, а ломкие шипики. Они конические и заостренные. Спороносный слой покрывает шипики со всех сторон. При различении грибов с игольчатым гименофором следует учитывать длину шипиков, густоту их расположения, форму, наличие или отсутствие кисточки на вершине.

У всем известной лисички гименофор складчатый. Складочки похожи на пластинки, но толще и уже их. Спороносный слой располагается с обеих сторон складочек. Гладкий гименофор, который может быть ровным или волнистым, характерен для лисичковых, а также клавариевых. Клавариевые (многим известны рамарии) внешне напоминают кораллы или кустики, большая часть поверхности которых покрыта гладким гименофором.

В шляпках грибов созревают сотни миллионов и миллиарды спор, так что недостатка в посевном материале в природе не ощущается. Ну, а если вам не удалось наполнить корзину грибами, то скорее виноваты условия среды, которые сдерживают рост и развитие грибов.

Споры бывают бесцветными, розовыми, ржаво-бурыми, черными, беловатыми и т. д. Созревшие споры разносятся ветром, водой, животными, человеком. Они устойчивы к низким температурам (выдерживают минус 100-150 °С и многие годы не теряют жизнеспособности), длительной засухе, но весьма чувствительны даже к кратковременным повышениям температуры.

Споры и обрывки мицелия кишат в окружающем нас воздухе. В 1 м лесного воздуха плавает 1-2 тыс. спор разных грибов. В природе (в лесах, на лугах, на полях и т. д.) образуется неисчислимое множество спор. Пока не изобретены фильтры, которые бы улавливали споры. Как действуют споры грибов на нас, пока неизвестно. Однако споры гриба аспергилла, обитающего в лесных почвах, попадая в легкие индюшат, вызывают тяжелые заболевания и гибель. Насыщенность спорами воздуха в разных лесах различна. Споры многих видов грибов обнаруживаются в воздухе над океаном за десятки километров от берега. Вы нередко видите в лесу споровый порошок на предметах, располагающихся под шляпками грибов.

Строение грибов в виде шляпки и ножки с гименофором на нижней стороне шляпки обеспечивает не только определенную защиту гимениального слоя, но и хорошее рассеивание спор. Из пластинок или из узких трубочек созревшие споры под собственной тяжестью падают вниз, а там уже за пределами гименофора подхватываются течениями воздуха или опадают на почву. Однако природа любит точность. Стоит ножке наклониться в ту или иную сторону, смещая положение трубочек от строго вертикального, как закладывается новое плодовое тело. Небольшой эксперимент вы можете проделать и сами. Достаточно отыскать в лесу бревно, на котором растут трутовики, и повернуть его вокруг оси. Придя к этому бревну через несколько месяцев, вы убедитесь, что на трутовиках вырос новый слой трубочек, ориентированных строго по вертикали.

Ножка формируется из располагающихся в вертикальном положении плотно соединенных между собой гиф. У шляпочных грибов она преимущественно центральная. Ножки очень часто цилиндрические, иногда расширенные или зауженные к основанию. У массивных плодовых тел, особенно у трубчатых, с мясистыми крупными шляпками ножки толстые, часто клубневидные, расширенные в средней части. У многих видов ножка в основании клубневидно расширенная или с корневидным отростком (рис. 1).

В зависимости от строения внутренней части ножка бывает сплошной, с каналом, с полыми камерами, губчатой. В зависимости от условий произрастания ножка может быть сильно укороченной или вообще отсутствовать, и в связи с этим отличают сидячие, приросшие боком, копытообразные, полуотогнутые шляпки. Отсутствие или укороченность ножек весьма характерна для надеревных видов, например трутовиков, где благодаря приподнятости над землей споры могут распространяться беспрепятственно.

На верхней части ножки иногда имеется пленчатое кольцо или выпуклый волокнистый валик, а у основания - мешковидная или приросшая обертка (вольва). Все это следы специальных защитных оболочек - общего или частного покрывала (рис. 5). Общее покрывало обволакивает молодое плодовое тело. Но по мере роста последнего общее покрывало разрываетели от него остаются следы на ножке в виде вольвы, поясков, бородавок и на шляпке - в виде бородавок и лоскутков. Вольва может свободно обволакивать основание ножки или прирастать к ней.

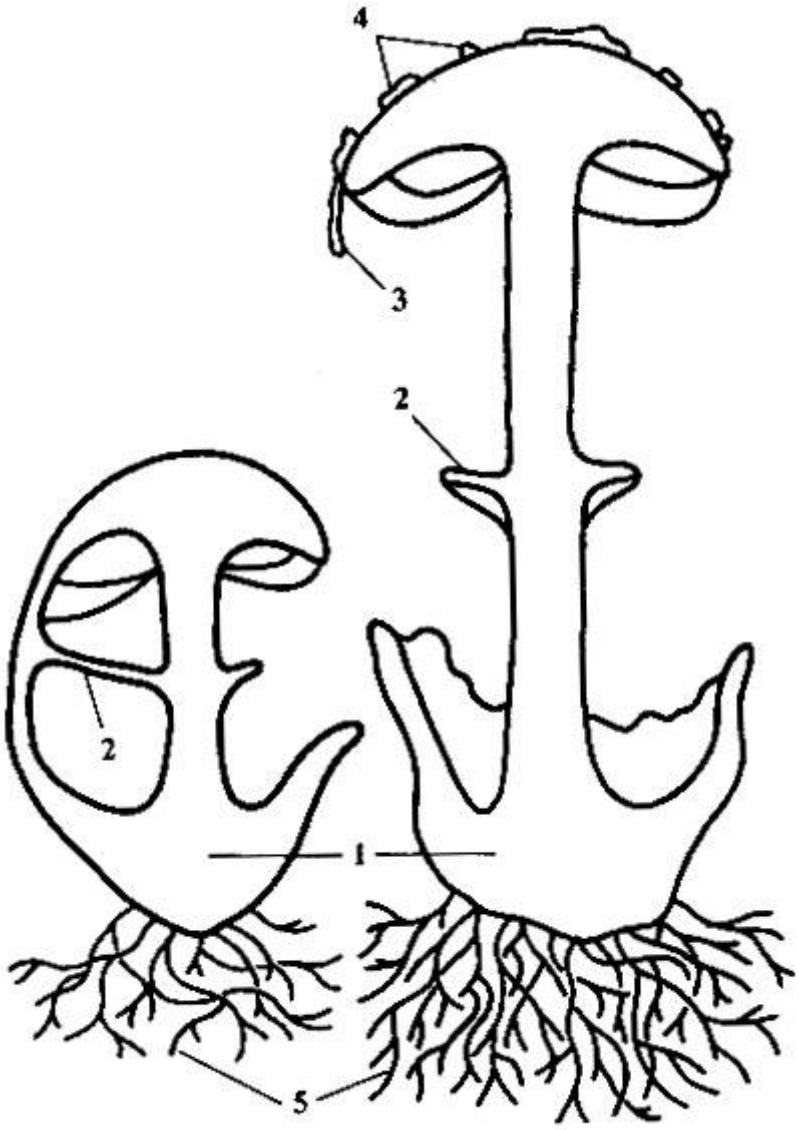


Рис. 5. Схема строения плодового тела: а - молодое плодовое тело: 1,2 - соответственно общее и частное покрывала; б - развивающееся плодовое тело: 1 - вольва; 2 - кольцо; 3 - остатки покрывала; 4 - бородавки и лоскутки; 5 - мицелий

Частное покрывало - это покров между краями шляпки и ножки, закрывающий лишь гименофор. С увеличением плодового тела это покрывало разрывается и от него остаются лоскутки по краю шляпки и пленчатое кольцо на ножке. У старых плодовых тел кольца, как правило, исчезают. У некоторых видов оно двойное, так как образуется общим и частным покрывалами.

Разновидностью частного покрывала является картина - более или менее рыхлая паутина между ножкой и краем шляпки. Следы паутины у старых плодовых тел часто видны на ножке в виде продольных пучков волокон, поясков или колечек.

Своеобразную группу составляют гастеромицеты, или нутревики. Это широко распространенные дождевики, головачи, порхавки и др. Из самых крупных нутревиков средних широт известна порхавка гигантская - шаровидный гриб в диаметре до 0,5 м. После дождя на лесной подстилке и почве очень часто встречается дождевик округлой или грушевидной формы, на лугах - головач округлый и другие виды. Споры у них созревают внутри плодовых тел, покрытых плотными оболочками. У некоторых видов оболочка из двух или нескольких слоев. Внутренняя часть плодового тела, окаймленная оболочкой, называется глебой, У молодых плодовых тел она белая или сероватая, а по мере созревания спор окрашивается. Молодая глеба рыхлая, но со временем в ней, формируются камеры, выстланные спороносным слоем. Освобождение спор происходит в результате местного разрыва или общего разрушения оболочки. Форма плодовых тел гастеромицетов иногда очень необычна и с трудом поддается описанию. Они могут поражать яркостью расцветок. Особенно многообразны и ярко окрашены гастеромицеты тропических лесов. Это позволило немецким ботаникам еще в конце прошлого века назвать их "грибами-цветами". Известный путешественник и натуралист Джералд Даррелл, побывавший в тропических лесах Аргентины, описывает их так: "Они были всех цветов - от винно-красного до черного, от желтого до серого - и фантастически разнообразные по форме... Некоторые были красные и имели форму венецианских кубков на тонких ножках; другие, все в филигранных отверстиях, напоминали маленькие желто-белые изогнутые столики из слоновой кости; третьи были похожи на большие гладкие шары из смолы и лавы - черные и твердые, они покрывали всю поверхность подгнивших бревен, а иные - скрюченные и ветвистые, как рога миниатюрного оленя, - были, казалось, изваяны из полированного шоколада".

Плодовые тела недолговечны. Например, жизнь плодовых тел белого гриба и подосиновика длится в среднем 11 дней, а подберезовика, опенка настоящего, лисички, валуя - 10 дней. При благоприятных погодных условиях плодовые тела можно собирать уже через 1-2 дня после появления на поверхности почвы. Исключительно быстрым ростом отличается, например, подберезовик. Споры у него созревают примерно на шестые сутки, а через день плодовые тела уже начинают дряхлеть. Правда, у многих видов грибов, например трутовиков, плодовые тела многолетние.

Если плодовые тела большинства видов съедобных грибов имеют весьма непродолжительный срок жизни, исчисляемый днями, то мицелий обычно многолетний, т. е. растет в определенном месте много лет. Поэтому грибники, хорошо знающие лесные массивы, каждый год просматривают "свои" места. Они помнят, что здесь росли грибы в предыдущие годы, следовательно, должны расти и в этом. А все дело в том, что в верхних слоях почвы и в подстилке имеется многолетний мицелий определенного вида. И это позволяет фиксировать грибные места и производить учет грибных ресурсов.

Мицелию свойственно стареть и отмирать. В первую очередь отмирают наиболее старые или находящиеся в неблагоприятных условиях участки. Кроме условий внешней среды (влага, тепло, наличие пищи), на состоянии мицелия может отрицательно сказываться накопление некоторых отходов жизнедеятельности. Именно с отмиранием грибницы связывают образование так называемых ведьминых колец, когда плодовые тела образуются в ряд по относительно правильному кругу или эллипсу. Причем в нетронутых человеком фитоценозах "ведьмины кольца" сохраняются на протяжении многих лет, постепенно увеличиваясь в диаметре, что объясняется отмиранием мицелия в центре и образованием плодовых тел по периферии, где грибница моложе. В прошлом "ведьмины кольца" порождали разные фантастические рассказы.

Где и как собирать грибы?

Мицелий растет с весны и до поздней осени. Для его роста необходимы постоянный приток воздуха, влага и определенная температура. Грибница большинства видов пронизывает верхние слои почвы на глубину 5-12 см. При неблагоприятных условиях (засухе, заморозках, уплотнении

почвы, избыточном увлажнении) она развивается слабо и обезвоживается, но это повышает ее устойчивость.

Питательные вещества грибница засасывает осмотически, а химические превращения их возможны только при определенных температурах. Поэтому вполне понятно, что для роста и развития грибов прежде всего необходимы влага и тепло, причем очень важна влажность воздуха в приземных слоях. Плодовые тел а большинства видов съедобных грибов образуются при относительной влажности воздуха в приземных слоях свыше 50-60 %. Очень часто наблюдается прекращение роста плодовых тел при резком наступлении засух даже после дождливых сезонов, когда влаги в почве вполне достаточно. Дело в том, что плодовое тело гриба не защищено от испарения влаги, и при низкой влажности воздуха плодовое тело очень быстро засыхает. Грибники хорошо знают, что в таких случаях грибы следует искать в подстилке или под мхами.

Температура - второй важный фактор, влияющий на произрастание спор и рост мицелия. Для большинства видов оптимальная температура - плюс 18-27 °С. Однако споры многих грибов произрастают и при минимальной температуре - плюс 3-5 °С. Например, в мягкие зимы с оттепелями на ивах, кленах, тополях и других древесных породах можно до весны собирать опенок зимний. При температуре воздуха свыше 30-35 °С рост грибов угнетается. Часто бывает, что грибы активно плодоносят столько раз, сколько раз выпадают обильные дожди.

Многие съедобные грибы образуют плодовые тела только при определенной степени освещенности - от полной темноты (шампиньоны) до яркого солнца (луговые грибы).

Большинство съедобных грибов предпочитает слабокислые почвы, избегая заболоченных мест. Проводимые в лесу хозяйственные мероприятия существенно влияют на рост и развитие грибов. Так, например, при вырубке 15-30 % деревьев и увеличении доступа света и влаги к поверхности почвы грибы появляются раньше и урожайность их выше, чем в насаждениях, где рубки не проводились. Резкое изменение видового состава грибов происходит после сплошных рубок древостоев.

Плодовые тела растут быстро, и отсюда выражение "растут как грибы". У многих видов они достигают средних размеров за 3-6 дней и могут расти до 8-12 дней и более. Наиболее быстрый рост плодовых тел отмечается в первые дни. Например, подберезовик в первые дни может увеличиваться на 4-5 см в сутки при сравнительно малом увеличении веса. Однако в большинстве случаев прирост по высоте значительно меньший и составляет в среднем 1-1,5 см в сутки. Рост грибов в высоту прекращается на 1-2 дня раньше, чем рост шляпки. Последняя растет по краю, поэтому нередко получается, что края обрастают посторонними предметами или же два экземпляра срастаются.

Темпы роста плодовых тел замедляют насекомые, поселяющиеся в них. Поэтому в неурожайные годы, когда большинство плодовых тел заселено насекомыми, сравнительно редко встречаются капрофоры крупных размеров.

Плодовые тела быстрее растут в дождливую и теплую погоду. Осенью рост иногда может длиться до месяца. На Полесье в это время крупные плодовые тела белого гриба и подосиновика попадаются в зарослях вереска.

В общем, считают, что средний вес плодового тела белого гриба составляет 200-250 г; уже на четвертый день его средний вес примерно 160 г. Имеются сообщения, что отдельные плодовые тела достигали 7,5 кг. Но такие находки нечасты.

С. Н. Козьяков на основании изучения массового материала сообщает, что в среднем собирают грибы весом: масленок - 18-27 г; опенок - 6,2 - 6,5; лисичка - 3,5 - 5,1; подберезовик - 20,2 - 26,2; подосиновик - 32,4 - 45,1; зеленушка - 5,6 - 8,5; белый гриб - 65,5 - 85,0 г. Замеры производились на грибоварно-заготовительных пунктах в разных областях Украины.

После образования спор плодовые тела грибов очень быстро стареют. Правда, осенние грибы отличаются твердостью и при прохладной погоде сохраняются сравнительно долго.

Один и тот же вид плодоносит по-разному в зависимости от периода (слоя). Подосиновик, подберезовик, белый гриб и маслята на Полесье появляются во второй половине мая, когда

начинает колоситься рожь или начинают сенокошение. Поэтому грибы этого слоя называют колосовиками или сенокосниками. Плодоношение в это время не обильное и длится, в общем, до десяти дней. Плодовые тела чаще всего встречаются по опушкам, полянам, широким просекам, старым дорогам, а также хорошо прогреваемых сосновых молодняках. На урожай первого слоя, на развитие мицелия сильно влияет запас зимней влаги и условия предыдущей осени.

Второй период (слой) плодоношения приходится на июль, когда появляются многие виды, но урожайность в большинстве лет низкая.

Третий слой начинается со второй половины августа и оканчивается в октябре. В это время растут почти все съедобные виды, за исключением ранневесенних (строчков, сморчков, энтоломы садовой, калоцибе майского и некоторых других). Влажность почвы к этому времени повышается, удлиняются ночи и снижается температура, что дает толчок к массовому плодоношению. Продолжительность массового плодоношения для разных видов и в разные годы неодинаковая. Например, у масленка позднего в условиях Волынской области наиболее интенсивное плодоношение длится от 5 дней до 3 недель. Эти сроки приходят на конец августа - начало сентября. В дальнейшем интенсивность образования плодовых тел спадает. Массовое плодоношение белого гриба в третьем слое длится до 3-4 недель и приходится в урожайные годы в основном на сентябрь. В сентябре - октябре массово плодоносят зеленушки и другие рядовки, опята и т. д.

В большинстве лет урожай в первом и втором слоях малоценный ввиду большой червивости грибов.

Опытные грибники судят о возможности появления грибов в лесу по целому ряду примет. Например, весной, когда опадают мужские соцветия осины, появляются строчки и сморчки. Начало цветения рябины является сигналом наступления первого грибного слоя, когда появляется белый гриб, подберезовик, подосиновик, маслята. Зацветает иванчай - наступление второго грибного слоя, а когда начинают желтеть листья березы - третьего.

Появление одних грибов свидетельствует о возможном появлении других. Так, после волнушки розовой появляется рыжик. В свою очередь, мухомор красный свидетельствует о возможном появлении белого гриба. Для грибов характерна определенная последовательность плодоношения, и в народе это хорошо знают. Весьма поучительны пословицы: "Пошли сыроежки раньше белых - в лесу с корзиной делать нечего"; "Коль рано появились опенки - грибной слой будет тонким".

На эту тему в популярных журналах писалось много. Можно добавить, что все зависит от того, какой вид вы собираете. Излюбленным объектом "тихой охоты", конечно, является белый гриб. Между прочим, в некоторых странах Западной Европы, а также некоторые народности Сибири его не берут.

Местные грибники обычно знают грибные места и посещают их ежегодно примерно в одно и то же время (при аналогичных погодных условиях). Грибница образует несколько плодовых тел, поэтому, найдя один гриб, следует искать другой и т. д. Словом, когда найдут первый гриб, начинают ходить по кругу или спирали. Но чтобы найти первый гриб, необходимо просмотреть значительную площадь. Если участок неоднородный, а грибник "уловил" приуроченность плодоношения к определенному типу растительности или структуре леса, то он просто совершает переходы от одного участка к другому и там уже ходит по кругу. Например, вы убедились, что в силу погодных условий грибы попадаются только под мхом, а покров последнего в лесу не сплошной. В таком случае переходят от одного участка, покрытого мхом, к другому, а там ходят по кругу. В искусственном лесу на однородных участках удобно ходить по параллельным маршрутам вдоль рядов посадок.

Сбор опенка, например, сводится к поиску усохших деревьев или пней. В дождливые сезоны опята часто растут на стволах усохших берез. С одного дерева можно нарезать корзину опят. В еловом лесу их очень много на валеже.

Важно знать экологические особенности грибов, что облегчает поиск. Так, например, рыжики любят расти в изреженных сосновых молодняках среди травы, и причем большими группами. Там их и следует искать.

Маслята чаще всего собирают в сосновых культурах 5-20-летнего возраста, передвигаясь вдоль рядов.

Большими группами любят расти зеленушки на песочных участках. Однако плодовые тела очень часто погружены в песок и слабо заметны.

Давать общие и постоянные рекомендации просто невозможно, ибо погодные условия каждого года вносят свои коррективы.

...И вот вы нашли группу красивых грибов. Как же их брать? Лучший в нашей стране знаток съедобных грибов Б. П. Васильков на вопрос корреспондента журнала "Лесная новь" отвечал так: "Грибы собирают двумя способами: срывают или срезают. При срывании плодового тела боровика, осиновика и другого крупного губчатого гриба грибница не выдергивается из земли, а обрывается в том месте, где она переходит в плодовое тело, следовательно, существенно не повреждается. Можно считать, что тот или иной способ для грибницы безразличен. Но он Не безразличен для сборщика: ему составляет удовольствие сорвать гриб, а уж затем отрезать кончик ножки, чтобы удостовериться, что она не повреждена червями (так в обиходе называют личинок лесных мух и рыжих лесных муравьев). У белого гриба и подосиновика значительная часть толстой ножки расположена в почве, и попросту жаль оставлять ее гнить там.

Чего действительно ни в коем случае не следует делать, так это расшвыривать лесную подстилку в поисках грибов. При таком хищническом способе сбора серьезно повреждается грибница и погибают зародыши грибов".

Грибы лучше всего собирать в Лубянки или в плетеные корзины, на дно которых кладут лист бумаги. Плодовые тела по возможности укладывают пластинками или трубочками книзу, в противном случае в складки гименофора будет набиваться песок, который трудно вымывается. Ни в коем случае грибы не следует уплотнять. Ведра или пластмассовая посуда неудобны. В летнее время увлажненные мясистые грибы в ведрах или пластмассовой посуде через несколько часов нагреваются, слипаются, и дома их плохо разбирать. В холодную погоду опята, зеленушки и другие нередко собирают в мешки (при хорошем урожае). Однако дома их сразу высыпают.

Пока вы ходите по грибным маршрутам, петляя по лесу, очень легко заблудиться, особенно если не видно солнца. В таком случае могу дать несколько советов. Выйдя на хорошо накатанную дорогу, не покидайте ее. И еще запомните. Все наши леса (кроме горных) разбиты на квадратные или прямоугольные кварталы размером 1Х1, 1Х2 и 0,5Х0,5 км. Кварталы разграничены просеками шириной до 6 м. По углам кварталов стоят квартальные столбы, а на них номера кварталов. Не излишне знать, что квартальные просеки ориентированы с запада на восток и с юга на север. Так что промежутки между надписями (а если столбы четырехугольные, то ребра) ориентированы в направлении север - юг и восток - запад. Остальные способы ориентирования изложены в школьных учебниках по географии.

Осторожно - ядовитый гриб!

С глубокой древности люди знали, что грибные блюда очень вкусны. И уже тогда было известно, что среди грибов имеются и смертельно ядовитые. А дошедшие до нас исторические источники свидетельствуют об умышленном использовании грибов с целью отравления.

Яды, содержащиеся в грибах, можно условно разделить на три категории. К первой относятся яды локального действия. Они, как правило, вызывают нарушение пищеварения, что проявляется в течение уже 2 ч после употребления. Такие отравления - могут вызывать даже некоторые съедобные грибы при недостаточной термической их обработке.

Ко второй категории относятся яды, действующие на нервные центры. Они содержатся, например, в мухоморе красном и пантерном, ядовитых говорушках и др. Результаты отравлений сказываются в форме тошноты, потери сознания, чрезмерного потоотделения, галлюцинаций и т. п. В таких случаях отравления вызываются мускарином, мускаридином, ацетилхолином и др. Эти токсины в плодовых телах присутствуют в ничтожных дозах. Например, содержание мускарина в мухоморе красном составляет всего 0,0003-0,0016% сырой массы.

К третьей категории относятся яды, вызывающие смертельные отравления. Они содержатся, например, в бледной поганке и некоторых других видах мухоморов. Действие таких ядов может проявляться через 8-48 ч. Проникая в мозговые центры, регулирующие деятельность определенных органов, они приводят организм к гибели. Под влиянием ядов, содержащихся в бледной поганке и некоторых других видах мухоморов, развивается некроз клеток печени и печеночная недостаточность. В настоящее время природа этих ядов достаточно изучена. Они относятся к двум группам: фаллотоксинам и аматоксинам. Из фаллотоксинов выделены: фаллоидин, фаллин, фаллацидин, фаллисин и др. Они имеют близкую химическую структуру и отличаются термостойкостью. Большинство из них при кипячении не разлагается. Большой токсичностью для организма человека обладают аманитины, хотя их действие сказывается медленно. Действие фаллотоксинов происходит быстрее, но они не столь ядовиты. Аманитины опасны еще и тем, что симптомы отравления ими иногда могут сказываться через длительный промежуток времени. Например, симптомы отравления паутинником оранжево-красным проявляются через 3-14 дней. Растянутое по времени действие грибных ядов требует особой бдительности. Помните, поздно (на 2-5-е сутки) начатое лечение при отравлении ядовитыми грибами в большинстве случаев безуспешно. Поэтому еще раз подчеркиваем, что симптомы отравления должен знать каждый. Заболевание начинается со спастической боли по всему животу, тошноты, неукротимой рвоты, частых поносов.

Центральная нервная система реагирует на разные виды отравляющих веществ неодинаково. При отравлении бледной поганкой, например, больные в начальном периоде взволнованны и беспокойны. Наиболее тяжело переносят отравление грибами дети и люди преклонного возраста.

Приведенное выше деление грибных ядов на категории весьма условно, так как на разных людей один и тот же яд действует по-разному.

При отравлении грибами еще до прибытия врача промойте желудок: дайте больному выпить подряд 5-6 стаканов воды или молока. Затем, раздражая пальцем или чайной ложкой корень языка или заднюю стенку глотки, вызовите рвоту. Эту процедуру можно повторить 3-5 раз. Уложите больного в постель. Приложите теплые грелки к рукам и ногам. Непрерывно давайте ему теплое питье, а при резкой слабости - крепкий чай.

Ядовитые грибы встречаются с ранней весны и до поздней осени. В конце апреля - мае в лесах, парках, полезащитных полосах, преимущественно под дубами, встречается ядовитый гриб волокница Патуйяра. Он содержит мускарин, вызывающий иногда смертельные отравления. Этот гриб можно ошибочно принять за шампиньон или колпак, однако у последних имеется кольцо на ножке. К ядовитым относятся и некоторые другие представители этого рода: волокница волокнистая, волокница звездчатоспоровая, волокница земляная.

Ядовитыми являются и некоторые говорушки: красноватая, встречающаяся с весны и до осени, восковая, появляющаяся летом и осенью, и др. Эти грибы также содержат ядовитое вещество мускарин.

В середине лета в лесах появляется ядовитая бледная поганка, а чуть позже мухомор белый вонючий. Эти широко распространенные грибы иногда принимают за шампиньоны. Отличительным признаком мухоморов является вольва на основании ножки, в верхней части ножки - кольцо и всегда белые или светлые пластинки, которые у шампиньонов быстро темнеют. Летом и осенью очень часто встречается мухомор пантерный, который ошибочно принимают за съедобный мухомор серый или краснеющий. От съедобных мухоморов пантерный отличается наличием узких кольцевидных складок на нижней части ножки, приросшей вольвой со свободным краем, шляпкой с рубчатым краем и белыми лоскутками. У мухомора серого шляпка с гладким краем и приросшая вольва на ножке, а у краснеющего мякоть при разрезании на воздухе краснеет.

Начиная с конца августа в лесах часто встречается мухомор красный. Мухоморы пантерный и красный, кроме мускарина, содержат мускаридин и некоторые другие ядовитые вещества. Употребление этих грибов очень опасно.

Широко распространен в наших лесах ядовитый опенок серно-желтый ложный, который встречается на пнях и отмершей древесине с апреля и до поздней осени. Осенью на пнях лиственных пород часто встречается опенок кирпично-оранжевый ложный, который относят к ядовитым или несъедобным. Опасный ядовитый гриб - рядовка тигристая - встречается во второй

половине лета - сентябре. К ядовитым относят очень часто встречающуюся в наших лесах склеродерму оранжевую, или ложнодождевик обыкновенный.

Литературные сведения относительно ядовитости грибов иногда очень противоречивы. Та же склеродерма оранжевая многими относится просто к несъедобным грибам. А по мнению некоторых западноевропейских исследователей, даже сатанинский гриб может быть отнесен к съедобным. Исследования на сей счет ведутся во многих странах, и мнения ученых далеко не однозначны.

Большой интерес представляют некоторые навозники, или копринусы, например навозник искристый. Это приятный на вкус сладковатый гриб. Его можно жарить, тушить, использовать для приготовления супов. Но самое интересное то, что хороший съедобный гриб может вызвать отравление людей, которые перед употреблением грибной пищи приняли алкоголь. Яды, свойственные навозникам, не растворяются ни в воде, ни в соках желудочно-кишечного тракта, но зато хорошо растворяются в этиловом спирте. Растворенные яды попадают в кровь и через 1-2 ч у больного начинается тошнота, рвота, учащается сердцебиение. Кончик носа (а иногда и значительная часть лица) становится фиолетово-красным. Через несколько часов больной выздоравливает. Но когда на следующий день потерпевший похмелится, то симптомы отравления повторятся снова. Все дело в том, что в организме человека соединяются определенные вещества гриба со спиртом, что и обусловливает отравление. Поэтому исследователи давно уже предложили использовать вещества, содержащиеся в навозниках, для лечения алкоголизма.

Но и ядовитые грибы могут оказать человеку добрую услугу. В старинной врачебной литературе имеются сведения о применении целого ряда ядовитых грибов с лечебной целью. На первый взгляд это может показаться невероятным, но медицина давно уже использует многие яды в очень маленьких дозах для лечения людей. Так ложные опенки использовали при желудочно-кишечных заболеваниях как слабительное или рвотное средство, а смертельно ядовитую бледную поганку (в очень малых дозах) - при лечении холеры. Красноватый мухомор, содержащий ядовитые вещества мускарин и мускаридин, а также антибиотик мускаруфмы, в малых дозах усиливает деятельность желез внутренней секреции и повышает общий тонус организма. Мухомор красный в народной медицине используют при невралгии, хорее, головных болях, атеросклерозе. Из этого гриба получают препарат агарик мускатный, используемый в гомеопатии. Водные и спиртовые настойки мухомора красного на Полесье применяли как внешнее средство для лечения ревматизма. Между прочим, этот гриб поедается больными животными: лосями, оленями и даже коровами.

Проникая в тайны природы, человек использует в своих целях даже, казалось бы, самые непривлекательные и вредные организмы. Поэтому не спешите их истреблять. Долгое время, например, уничтожали змей, насекомых и др., ибо они в глазах человека были воплощением зла или просто не нравился их внешний облик. Сегодня мы знаем, что без этих животных нам не обойтись. То же самое можно сказать и о ядовитых грибах. Они просто еще ждут всестороннего изучения.

Все новые и новые исследования иногда меняют наши представления о свойстве грибов. Так, например, свинушка тонкая ныне отнесена к ядовитым грибам, хотя долгое время считалась условно съедобным. Строчок обыкновенный долгое время в европейских странах ценился как деликатес. Но позже пришли к выводу, что он ядовит. В Польше, например, он запрещен для продажи на рынках. Однако во многих селах Украины, Беларуси и Польши его всегда брали. Мне также приходилось его употреблять в пищу. Возможно, его химический состав изменяется под воздействием внешней среды, а поэтому свежесобранные плоды все же не следует использовать для приготовления блюд. Сушеные строчки можно употреблять через несколько месяцев, но перед этим следует предварительно отварить и промыть.

Брать можно только известные виды. Дома грибы следует перебирать при хорошем освещении.

Бытующие поверья о признаках ядовитости грибов, как правило ошибочны. Например, некоторые утверждают, что лук и чеснок, если их варить с ядовитыми грибами, буреют. Неверно и утверждение, что все грибы хороши, если их перед употреблением хорошенько отварить (бывают и термостойкие яды).

Ядовитые грибы, как и съедобные, могут заселяться насекомыми, поэтому отсутствие насекомых в плодовых телах или их наличие еще ни о чем не говорит. Например, сильно ядовитый пантерный

мухомор очень часто бывает червивым, а хороший съедобный гриб польский относительно редко червивеет.

Не представляется возможным определить ядовитость и с помощью серебряных предметов, которые якобы чернеют в посуде, где варятся ядовитые грибы. Потемнение серебра объясняется действием сульфгидрильных групп аминокислот, которые содержатся как в съедобных, так и в ядовитых грибах. Не может быть показателем ядовитости также запах и цвет мякоти грибов. Например, бледная поганка зачастую имеет довольно приятный запах, а мякоть хорошего съедобного гриба на изломе приобретает отпугивающий цвет синьки. Поэтому при распознании грибов следует руководствоваться их индивидуальными признаками.

Грибы относятся к тем организмам, которые способны аккумулировать из окружающей среды многие вредные вещества. Поэтому не следует их собирать в местах захоронения погибших животных, вдоль автострад с интенсивным автомобильным движением (с выхлопными газами выделяются соединения некоторых тяжелых металлов), возле складов пестицидов и минеральных удобрений. Грибы нельзя собирать в зоне влияния промышленных предприятий (она устанавливается специальными службами), где в окружающую среду попадают соединения тяжелых металлов, серы, фтора, хлора и т. д. Не следует собирать грибы и в местностях, где зараженность почвы или воздуха радиоактивными веществами превышает допустимые пределы.

Не губите грибные угодья

Во многих регионах нашей страны леса испытывают сильное влияние человеческой деятельности, что, разумеется, не может не сказаться на условиях произрастания грибов. В лесах повсеместно ведутся рубки, после которых увеличивается доступ света и влаги к поверхности почвы, вследствие чего урожайность большинства видов грибов может возрастать. При этом важное значение имеют сроки проведения рубок. Летние рубки обычно отрицательно сказываются на состоянии грибных угодий, так как при трелевке снимается подстилка и нарушаются верхние слои почвы, где концентрируется грибница.

Сохранение лесной подстилки очень важно для леса в целом и для произрастания грибов в частности. В экологическом отношении лесная подстилка рассматривается как сфера жизнедеятельности многих организмов. Она пронизана ходами животных. Весьма обширен видовой состав беспозвоночных, обитающих в подстилке. Подстилка сглаживает амплитуду температурных колебаний верхних слоев почвы, существенно уменьшает глубину промерзания почвы в зимний период, сохраняет влагу в засушливый сезон; здесь более высокая относительная влажность воздуха. Все это оказывает благотворное влияние на развитие грибницы, которая нередко пронизывает и саму лесную подстилку.

Случается, что осенью люди заготавливают подстилку для хозяйственных нужд. Особенно пагубно это сказывается на произрастании грибов в бедных боровых условиях. Грибники хорошо знают, что на оголенных участках плодовые тела белого гриба, зеленушки и других грибов появляются раньше (быстрее прогревается почва), но значительно меньших размеров и скоро засыхают, а в последующие годы урожайность еще больше понижается. Известно, что даже при достаточном увлажнении почвы, но при низкой влажности воздуха плодовые тела многих видов образуются именно в толще лесной подстилки, почти не выходя за ее пределы. И это вполне понятно, если учесть, что для развития плодовых тел требуется определенная влажность воздуха, которая в подстилке значительно выше.

Изъятие из лесных экосистем огромного количества биомассы (а ныне широко пропагандируется использование всей биомассы древесины - от корней и до кроны) подрывает устойчивость наших лесов. Вместе с древесиной уносится огромное количество элементов, которые невозможно восполнить другими методами (скажем, путем внесения минеральных удобрений). Этот вопрос волнует экологов и лесоводов. Поэтому они давно предлагали неиспользуемые порубочные остатки измельчать и разбрасывать. Особенно это полезно в борах. Разумеется, подобное мероприятие должно согласовываться с противопожарными и санитарными правилами.

Неблагоприятно на лесные угодья влияет выпас скота в лесу, так как при этом оголяется или же чрезмерно уплотняется почва, пересыхают ее верхние слои, уменьшается содержание воздуха и т. д. В конечном итоге нерегламентированный выпас скота может привести к гибели молодых насаждений и, разумеется, отмиранию мицелия, образующего симбиотические связи с древесной растительностью.

В настоящее время в некоторых лесохозяйственных предприятиях для повышения плодородия лесных почв вносят азотные удобрения. По-видимому, это положительно отразится на условиях произрастания грибов.

Чрезмерная кислотность лесных почв сдерживает рост и развитие не только лесной растительности, но и грибов, предпочитающих слабую кислотность почв. В ряде хозяйств делаются попытки раскисления малоплодородных лесных почв, что, по-видимому, также будет благоприятно сказываться на условиях произрастания грибов.

Грибы не переносят сильного подщелачивания верхних слоев почвы, что отмечается в зонах влияния магнезитовых и цементных заводов, некоторых предприятий цветной металлургии и др. Наряду с лишайниками и некоторыми мхами они являются своеобразными индикаторами чистоты окружающей среды. Поэтому вокруг промышленных предприятий грибы отсутствуют иногда на расстоянии многих километров.

Пожары, уничтожающие древостой, уменьшают площади грибных угодий. При полной гибели древостоев (верховые или устойчивые низовые пожары) вместо ценных микоризных видов (белый гриб, подберезовик, подосиновик, рыжик и др.) многие годы произрастают виды других экологических групп. Беглые низовые пожары обычно не оказывают столь сильного воздействия на грибные угодья, однако частичное отмирание мицелия возможно. Поэтому охрана лесов от пожаров - необходимое условие сохранения грибных угодий.

Грибы весьма чувствительны к высоким рекреационным нагрузкам. С каждым годом по мере укрупнения городов и расширения сети коммуникаций возрастает поток людей в лесные массивы. Это отрицательно сказывается на условиях роста древостоев и вместе с этим грибов. Например, в пригородных лесах отсутствуют многие ценные виды.

На состояние грибных угодий отрицательно влияет и снижение уровня грунтовых вод, наблюдающееся в ряде регионов страны.

Многие виды грибов макромицетов в настоящее время стали весьма редкими. Например, на Полесье редко встречается груздь настоящий, сморчок обыкновенный и др. По-видимому, следует бережливо относиться ко всем симбиотическим грибам, ведь они помогают расти лесу. И те, кто в лесу бесцельно сбивает мухоморы или поганки, просто не понимают этого.

Выберем грибы по вкусу

А теперь давайте познакомимся ближе с этими изумительными творениями природы, которые называются грибами. Причудливые формы и расцветки выделяют их из мира других организмов и привлекают наше внимание. Цветные фото и краткие описания помогут вам научиться распознавать грибы. Многие из них очень похожи друг на друга, и поэтому будьте внимательны. И в то же время грибной мир очень разнообразен.

Большинство грибов не имеет народных названий, есть только латинские, установленные исследователями. Поэтому не удивляйтесь, если прочтете необычные для русской речи названия.

Один и тот же гриб в разных регионах зачастую называют по-разному. И какими бы близкими ни были русский, украинский и белорусский языки, названия грибов очень часто совершенно не похожи. А с другой стороны, под одним и тем же русским названием понимают иногда разные виды. Поэтому во избежание недоразумений давно уже принято указывать латинские названия.

Приятно набрать в лесу корзинку грибов, прийти домой и приготовить вкусное блюдо. Но способы употребления грибов далеко не одинаковые. По-видимому, многим известно, что из некоторых сыроежек можно готовить блюда даже в лесу, у костра, присолив их и поджаривая на углях. Это съедобные грибы. Но многие грибы перед приготовлением блюд или переработкой следует отварить 15-20 мин, отвар слить, а сами грибы промыть, и только после этого из них можно готовить блюда или перерабатывать. Иногда прибегают к вымачиванию грибов в течение нескольких суток, меняя воду. При этом также из грибов выводятся неприятные на вкус вещества. Грибы, требующие предварительной обработки, отнесены к условно съедобным. К условно съедобным грибам относятся некоторые виды груздей, сыроежек, рядовок и др. Многие грибы при отваривании все же сохраняют неприятный запах и вкус, что может передаваться даже

съедобным грибам, вместе с которыми они варятся. Такие грибы относятся к несъедобным, хотя они могут и не содержать опасных для жизни человека веществ. Употребление ядовитых грибов, разумеется, вообще недопустимо.

Однако такое подразделение грибов весьма условно и не отличается постоянством. Все новые и новые исследования дают основания для пересмотра этого деления. Например, свинушку еще до последнего времени считали условно съедобным грибом, а ныне она уже отнесена к ядовитым. И таких примеров можно привести много. Пищевые качества иных часто встречающихся видов вообще неизвестны.

В природе существует множество разных грибов. Назовем некоторые из них. Итак:

Отидея ослиная

Увидев его, можно и не догадаться, что это гриб. Ибо он имеет форму слегка завернутого снаружи желтовато-буроватого кулька. Внутренняя (спороносная) поверхность этого кулька оранжевая с различными оттенками. Гриб высотой 3-8 см и шириной 1-3 см. Мякоть сочно-мясистая. Растет в лиственных и смешанных лесах. Плодовые тела встречаются начиная с июля. Съедобный.

Отидея ослиная

Алеврия оранжевая

В средних широтах почти не встречается. Эти небольшие диаметром 2-10 см грибы привлекают посетителей леса яркой окраской. Оранжево-красные, более светлые, как бы обсыпанные мукой, снаружи, обычно скученные чашечки, блюдца или вообще неправильные образования хорошо заметны на темном фоне земли или под зеленью. Мякоть тонкая, ломкая, без особого запаха и вкуса. Заселяет влажные почвы в освещенных местах. Плодовые тела встречаются летом и осенью. Съедобный.

Алеврия оранжевая

Ризина вздутая

Часто встречается на гарях или кострищах, реже просто в освещенных местах. И не все знают, что это гриб, ибо перед нами коричневые бугорки. Последние несут спороносный слой. Но если осторожно поднять хрупкие бугорки, то можно убедиться, что они образованы пластиной. Снизу она желтая, и к почве от нее отходят коричневые корневидные отростки. Плодовые тела встречаются в июле - октябре. Несъедобные.

Ризина вздутая

Сморчок конический

Коническая темно-бурая шляпка высотой до 8 см и диаметром до 4 см покрыта правильной сеткой почти прямоугольных ячеек. Край шляпки срастается с ножкой. Ножка полая, белая или желтоватая. Растет на почве в смешанных и хвойных лесах, часто возле осин. Плодовые тела образует в апреле - мае. Съедобный или условно съедобный.

Сморчок конический

Строчок обыкновенный

Он имеет подобие шляпки и ножки. Но первая округлая, диаметром до 12 см мозговидно-извилистая, каштаново-бурая или коричневая, полая, частично срастается с ножкой. Последняя полая, беловатая. Растет в сосновых лесах на небольших полянах, вдоль рядов посадок, дорог и т. д. Плодовые тела образует в апреле - мае. Большинство исследователей сходятся на том, что свежие грибы ядовиты. Сушеные можно употреблять через два месяца. Однако перед приготовлением блюд советуют их отваривать и промывать.

Строчок обыкновенный

Ежевик пестрый, чешуйчатый

Во многих районах Беларуси и Украины его называют еще лосем, козой, курочкой и т. д. Внешне гриб довольно своеобразный. Крупные, диаметром до 20 см и даже больше, шляпки покрыты черными или бурыми отстающими чешуйками. Гименофор состоит из заостренных шипиков длиной до 5-10 мм, на поверхности которых созревают споры. Ножка короткая, под цвет шляпки или с фиолетовым оттенком. Мякоть плотная, грязно-сероватая. Споровый порошок бурый.

Встречается в хвойных, преимущественно сосновых, реже в лиственных лесах в июле - октябре. Местами это высокоурожайный гриб. Многим нравятся вкусовые качества ежевика. Для приготовления блюд используют свежие грибы (молодые), а также сушеные, их можно мариновать и солить.

Ежевик пестрый, чешуйчатый

Ежевик желтый, выемчатый

Увидев охряно-желтую шляпку, вы считаете, что это лисичка. Но взяв ее, вы убеждаетесь, что шляпка не совсем правильной формы, сверху бугорчатая, а снизу с шипиками. Кремовые или охряно-желтые шипики слегка переходят на ножку. Ножка центральная или эксцентричная, обычно светлее шляпки. Мякоть плотная, беловато-желтая. Встречается в хвойных и лиственных лесах, часто среди мхов, в июле - сентябре. Для приготовления блюд используются свежие и сушеные грибы.

Ежевик желтый, выемчатый

Корневая губка

Мало какой гриб причиняет лесному хозяйству такой ущерб. Огромные средства используются на его изучение, о нем не перестает писать "лесная" пресса, а эффективные меры борьбы так и не найдены.

Плодовые тела, однолетние или многолетние, обычно состоят из нескольких ярусов. Размеры плодовых тел от нескольких миллиметров до 35 см. По форме они варьируют от сидячих и приплюснутых до распростертых и раковинообразных. Встречаются на пнях, выворотах и просто в лесной подстилке. Сверху бугорчатые, концентрически-бороздчатые, беловатые, позже коричневато-бурые. Трубчатый слой белый или желтоватый, при надавливании окрашивается в рыжий цвет. Споровый порошок белый. Распространяется спорами и мицелием (переходя по корням от одного дерева к другому). Вызывает гниль корневых систем и нижних частей стволов. Деревья усыхают или падают еще зелеными. Миллионы гектаров молодых сосновых и еловых культур заражены корневой губкой и распадаются.

Корневая губка

Окаймленный трутовик

Для исследователей окаймленный трутовик весьма интересен как продуцент ферментов. Имеет многолетние плодовые тела. Их верхняя поверхность неровная, бороздчатая, сперва желтоватая или красновато-охристая, с возрастом бурая или черная с желтовато-оранжевым или киноварным краем. Трубочки слоистые, ежегодно нарастают на 3-10 мм, с возрастом зарастают белой тканью. Поры округлые, бледно-кремовые или светло-кофейные. Встречается на валеже и сырорастущих деревьях многих лиственных, хвойных пород.

Березовый гриб, чага

О полезных свойствах этого гриба вы, наверно, уже слышали. Он представляет собой наросты на стволах березы, реже ольхи, бука, рябины. Наросты желвакообразной формы, деревянистые, растрескиваются во всех направлениях, черные или темно-бурые. На разрезе ткань бурая с беловатыми прожилками.

Экстракт чаги используют в лечебных целях. Фармацевтическая промышленность выпускает препарат бефунгин - экстракт чаги. Препарат растворим, имеет тонизирующее и болеутоляющее действия.

Настой чаги нетрудно готовить и самому. Для этого ее моют, заливают небольшим количеством кипяченой воды и оставляют на 4 ч, после чего гриб измельчают в мясорубке или на терке. Одну часть измельченного гриба заливают 5 объемными частями воды (не выше 50 °С) и настаивают в течение 48 ч. После этого воду сливают, полученную массу отжимают и к выжатой жидкости добавляют воду, в которой замачивали гриб. Этот отвар можно пить 4 дня.

Ввиду ценности чаги как лекарственного сырья желательно сохранять зараженные ею деревья.

Березовый гриб, чага

Лисичка настоящая

Мало кто не знает этот гриб, ибо он очень распространен в наших лесах. Название получил за характерную желтую или светло-желтую окраску.

У молодых грибов шляпка выпуклая или плоская, а со временем вогнутая или воронковидная. Гименофор в виде складок, которые переходят на ножку. Мякоть светло-желтая, плотная, упругая, приятная на запах и вкус.

Лисички собирают в увлажненных и лиственных лесах в июне - октябре. В борах они массово встречаются после дождей. Лисички вкусные грибы, но усваиваются трудно. Содержат витамин В2 и некоторые другие. Грибники убеждены, что лисички никогда не бывают червивыми. Однако на Полесье в лисичках часто попадаются проволочники - желтые личинки, выгрызающие; камеры в ножке. Для приготовления, блюда употребляются свежими, маринованными, солеными и сушеными.

Лисичка настоящая

Лисичка серая

По-видимому, не все знают, что в лесах растет и серая лисичка, и иногда массово.

Шляпки сильно воронковидные. Углубления переходят в ножку. Шляпки серо-коричневые или темные. Они не имеют ни трубочек, ни пластинок, синевато-серый гименофор у них в виде морщинистых складок. Ножка обычно зауженная к основанию. Для приготовления блюда употребляют свежими, можно и сушить. Для припасов используется в виде порошка.

Лисичка серая

Заячий гриб, гриб каштановый

Вкусный гриб, но берут его очень немногие грибники. Встречается под дубами, преимущественно на песчаных почвах.

У молодых грибов шляпки округлые диаметром 3-12 см, со временем плоские или с загнутым вверх краем, гладкие или тонковойлочные, красновато-бурые или буровато-коричневые. Трубчатый слой беловатый, позднее желтеет. Ножка книзу расширенная, часто с вдавлениями, гладкая, красновато-бурая или коричнево-бурая, внутри с полыми камерами. Мякоть белая, ломкая, с приятным запахом. Споровый порошок желтоватый. Собирать можно с июля и до конца октября. Используют свежим, пригоден для маринования и засушки.

Заячий гриб, гриб каштановый

Гиропор синеющий, березовый

На изломе или при соприкосновении окрашивается в ярко-синий цвет. Поэтому грибники опасаются его брать. Однако отпугивающая ярко-синяя окраска появляется вследствие окисления на воздухе содержащихся в нем некоторых бесцветных веществ.

У молодых грибов шляпки выпуклые или полушаровидные, со временем почти плоские, диаметром 5-15 см, кремовые, желтоватые, охряно-желтые или даже охряно-коричневые. Трубчатый слой кремово-охристый, при снятии гриба синеет. Ножка книзу расширенная, почти одного цвета со шляпкой, у старых грибов с полыми камерами. Споровая масса желтоватая. Пригоден для всех видов переработки, для приготовления блюд можно использовать и свежие грибы.

Гиропор синеющий, березовый

Желчный гриб, горчак

Часто встречается в хвойных и лиственных лесах на почве, гниющих пнях и возле деревьев. Похож на белый гриб, но, присмотревшись, можно увидеть существенные отличия.

Шляпка полушаровидная, с возрастом становится более плоской, тонковолокнистая или войлочная, затем почти голая, иногда трещинистая, во влажную погоду клейкая. Цвет шляпки желто-коричневый, серовато-коричневый или каштаново-коричневый. Поверхность трубчатого слоя сперва белая, затем розовая или розово-коричневая (чем отличается от белого гриба). Ножка желтовато-коричневая или кремово-охряная с коричнево-бурой сеточкой. Мякоть белая, на изломе краснеет, горькая. Споровая масса розовая или красноватая, иногда с лиловым оттенком (у белого гриба желтовато-оливковая). Несъедобный.

Желчный гриб, горчак

Дубовик, синяк

Грибников отпугивает синий цвет мякоти. Гриб довольно вкусный, но перед приготовлением блюд необходимо отварить и слить воду.

Внешне красивый, с полушаровидной шляпкой, которая со временем становится выпукло-распростертой или даже подушковидной. Шляпки оливково-коричневые, желто-коричневые до темно-бурых, иногда по краям с красновато-оранжевым оттенком, при соприкосновении синеют. Поры трубочек кирпично-красные, пурпурно-коричневые или пурпурно-оливковые, при соприкосновении синеют. Ножка возле земли желто-красная, посередине красная, сверху (возле шляпки) желтая, с красной хорошо заметной на желтом фоне сеточкой. Мякоть желтая, над трубчатым слоем и у основания ножки красноватая, на изломе синеет, а потом зеленеет. Споровый порошок оливковый. Встречается на протяжении всего лета и осенью под дубами, буками, грабами и другими лиственными породами.

Дубовик, синяк

Белый гриб, боровик

Когда вы возвращаетесь домой с наполненными грибами корзинками, то знакомые вас спрашивают: "А сколько нашли белых?" Именно они наиболее популярные съедобные грибы. В урожайный год за день их можно найти 600 и даже 1000, но и это не предел.

Белые грибы растут в сосновых и еловых, дубовых и березовых лесах и даже в тундре среди кустообразных березок. Они избегают только переувлажненных мест.

Белые грибы имеют красивые шляпки. В сосновых лесах они темно-коричневые или красновато-коричневые, у молодых грибов почти беловатые. В еловых и пихтовых лесах шляпки бурые или коричнево-бурые. В дубовых лесах буроватые, часто с более светлыми пятнами. Несколько светлее шляпки на грибах, которые растут в березовых лесах. Здесь они охряно-желтые или светло-бурые.

У молодых грибов шляпки округлые и краями прилегают к ножкам. Но со временем приобретают вид зонтика или становятся плоскими. Трубочки легко отделяются от мякоти и одна от другой. Поверхность трубчатого слоя белая, со временем желтеет, а затем становится оливково-зеленой.

Из земли белый гриб вынимают слегка раскачивая. Яйцевидная или утолщенная в середине ножка у молодых грибов легко отламывается от шляпки, поэтому будьте осторожны. Однако с возрастом Ножка вытягивается и становится цилиндрической или расширенной книзу. Часто она покрыта темной рельефной сеточкой.

Мякоть приятна на вкус, с грибным запахом, при разрезании цвета не меняет. Раньше ее использовали в лечении обмороженных частей тела. По некоторым данным, в белых грибах содержатся вещества, сдерживающие развитие злокачественных опухолей.

Обычно белые грибы достигают веса 200-250 г, но иногда попадаются великаны по нескольку килограммов (до 7,5 кг). Белые грибы появляются во второй половине мая, но больше всего их в сентябре. На Украине и в Беларуси их много и в октябре, до морозов.

Белый гриб был известен уже в античном мире. Но, как ни странно, его не берут некоторые народы Сибири и даже в Европе (Швейцария). Ну что ж, о вкусах не спорят.

Белый гриб, боровик

Масленок обыкновенный, поздний

Встречается в хвойных, преимущественно сосновых лесах. Маслята в массе произрастают в сосняках 4-20-летнего возраста. Иногда возле стволов сосенок можно увидеть большие тесные группы маслят. В сосновых лесах старше 20 лет встречается редко, а после 30 лет - преимущественно на опушках, вдоль дорог, на полянах. Иногда на небольшой полянке можно набрать целую корзину маслят, но при теплой погоде очень много червивых. Встречается с мая и по ноябрь. Больше всего маслят на Полесье в конце августа - сентября. В это время небольшие полянки блестят клейкими или слизистыми шляпками коричневого, желто-коричневого, буровато-коричневого или иных оттенков. Кожица легко снимается. С тех грибов, что идут на засушку, кожицу не снимают.

Шляпки молодых грибов снизу прикрыты белой пленкой (иногда с фиолетовым или коричневым оттенком). С возрастом пленка разрывается, и от нее остаются лоскутки по краям шляпки и кольцо на ножке. У старых грибов кольцо почти исчезает. Поверхность трубчатого слоя беловатая, со временем желтая, поры округлые. Ножка цилиндрическая, выше пленчатого кольца белая, ниже волокнистая, желтоватая или коричневая. Мякоть водянистая, белая, со временем желтеет, под кожицей более темная, при разрезании цвета не меняет, с фруктовым запахом. Споровый порошок оливково-желтый.

Масленок поздний хороший съедобный гриб, однако рекомендуется здоровым людям. Его можно мариновать, солить, сушить. Кожицу можно снимать, а можно и оставлять, вкус грибов от этого не меняется, однако вид неочищенных грибов менее привлекателен: шляпки после маринования становятся почти черными, а маринад - темным и густым. Очищенные маслята приобретают красивую светло-кофейную окраску и, как говорят грибники, становятся белее белых грибов.

Масленок обыкновенный, поздний

Козленок, решетник

Грибникам он хорошо известен, но берут его не все. Отличается крупными, угловатыми, с неровными краями порами. Трубчатый слой иногда слегка переходит на ножку, его поверхность желтоватая, со временем оливково-коричневая. Кожица легко снимается, слизистая, при высыхании блестящая, рыжевато-бурая, иногда красновато-коричневая. Ножка плотная, часто согнутая, под цвет шляпки или светлее, внизу нередко красноватая. Мякоть желтовато-красноватая, на изломе цвета не меняет. Споровая масса желто-оливковая.

Встречается большими группами в увлажненных сосновых лесах в августе-октябре. Пригоден для всех видов переработки.

Козленок, решетник

Масленок зернистый, летний

Весьма похож на масленка позднего, но опытные грибники умеют эти виды отличать.

У масленка зернистого, или летнего, шляпка слизистая, желтовато-коричневая, каштановая, буро-желтая или буро-охряная. Кожица легко отстает. Ни пленки с нижней стороны шляпки, ни кольца на ножке не имеется. Трубчатый слой тонкий и слегка переходит на ножку. Поры округлоугловатые, мелкие, желтоватые, во влажную погоду выделяют капли жидкости. Ножка зернистая, желтовато-беловатая, с возрастом темнеет. Мякоть беловато-желтая, на воздухе цвета не меняет. Споровый порошок оливково-желтый. Часто встречается в сосновых лесах, нередко большими группами. Употребляется в пищу, как и масленок поздний.

Масленок зернистый, летний

Моховик перечный, масленок перечный

Попадается часто, но не массово в хвойных и лиственных лесах. Диаметр шляпки 2-6 см. Кожица слизистая, при высыхании блестящая, желто-коричневая или грязно-желтая, оранжево- или красновато-коричневая, не снимается. Гименофор красновато-коричневый или ржаво-коричневый с большими неправильно-угловатыми порами. Ножка цилиндрическая или книзу зауженная, часто согнутая, под цвет шляпки, у основания желтоватая. Мякоть коричневато-желтая, над трубчатым слоем красноватая, в ножке серо-желтая, на изломе цвета почти не меняет, на вкус горькая. Споровая масса оливково-желтая. Несъедобный.

Моховик перечный, масленок перечный

Моховик желто-бурый

Нередко попадается в увлажненных сосновых лесах среди черники и мхов. В дождливую погоду встречается и в сухих борах.

У молодых грибов шляпки полусферические, со временем становятся подушковидными, голые, клейкие. Цвет шляпок серовато- или грязно-желтый, с возрастом оливково- или красно-желтый. Кожица не снимается. Поры угловато-округлые, желтые, оранжевые, позже с зеленоватым или оливковатым оттенком, при соприкосновении синеют, а потом коричневеют. Ножка желтая или охряно-желтая, у основания коричневатая, иногда с красноватым оттенком. Мякоть желтая, в нижней части ножки коричневая или красновато-коричневая, при разрезании становится синевато-зеленоватой. Споровая масса желтая. Собирают в июле - октябре. Можно использовать свежим. Пригоден для маринования, засола, сушки.

Моховик желто-бурый

Подосиновик, осиновик, красноголовик

Красивые красно-буроватые или оранжевые шляпки красноголовиков являются украшением наполненной грибами корзины. Уже само название гриба - красноголовик - говорит о цвете шляпки. Но опытные грибники хорошо знают, что не у всех красноголовиков шляпки красные. Они могут быть разных оттенков, что дает основание некоторым исследователям выделить несколько видов подосиновиков. И действительно, в лиственных лесах, а также в смешанных, преимущественно под осинами, реже под березами, дубами, соснами, елями, тополями и другими породами, встречаются те красноголовики, или подосиновики красные, о которых уже говорилось. Однако в березняках и смешанных лесах под березами произрастают подосиновики с оранжево-желтыми или желто-коричневыми шляпками. Это так называемые подосиновики желто-бурые или красно-бурые. В лиственных и смешанных лесах попадаются подосиновики с белой шляпкой, которая иногда имеет розоватый или даже сине-зеленый оттенок. Шляпка сухая, во влажную погоду клейковатая.

Независимо от окраски грибники безошибочно определяют этот вид. Трубчатый слой не доходит до ножки либо он выемчатый, грязно-белый или сероватый, с мелкими округлыми порами. Ножка покрыта мелкими, с возрастом чернеющими чешуйками. Мякоть плотная, белая, на срезе в нижней части ножки синеет или чернеет, розовеет или приобретает сине-зеленую окраску. Споровый порошок коричневый.

Подосиновики довольно крупные грибы - до 25 см высотой и диаметром шляпки до 30 см. Они вкусные, но при сушке чернеют и поэтому не всем нравятся. Маринованные подосиновики сохраняют натуральный вид. Молодые грибы солят и консервируют. По питательным и вкусовым качествам наравне с подберезовиками занимает второе место после белого гриба. Собирают подосиновики начиная со второй половины мая и до конца октября.

Подосиновик, осиновик, красноголовик

Подберезовик, березовик, обабок

В лесных районах, где грибов много, его берут неохотно, потому что мякоть плохо сушится и чернеет. Но гриб вкусный и питательный. По вкусовым качествам подберезовик уступает только белым грибам.

Обычно встречается под березами, откуда и название. Встречается несколько форм, которые отличаются не только окраской шляпок, но и условиями места произрастания.

Подберезовики имеют полукруглые, с возрастом подушковидные шляпки, окраска которых может быть беловатой, серо-коричневой или почти черной. Поверхность шляпки сухая, при увлажнении клейковатая.

Трубчатый слой почти свободный или выемчатый, беловатый или грязно-серый, иногда буровато-серый, с мелкими округлыми порами. Ножка до 20 см длиной, беловатая, с сероватыми или почти черными чешуйками. Мякоть белая, при разрезании цвета не меняет или несколько розовеет. Споровый порошок охряно-коричневатый.

В более увлажненных лесах встречается подберезовик с черно-бурыми шляпками и крупными порами.

В заболоченных лесах распространена менее ценная форма - подберезовик болотный. Он имеет белую или беловатую с зеленым оттенком шляпку диаметром до 7 см. Мякоть у подберезовика болотного водянистая и не очень вкусная.

В заболоченных лесах встречается еще одна интересная разновидность - подберезовик розовеющий. У него красивая темно-серая со светлыми пятнами шляпка, которая по окраске напоминает мрамор. У этой разновидности мякоть на изломе розовеет.

Подберезовик - один из наиболее быстрорастущих грибов. Встречается летом и осенью, до первых заморозков. Хотя он имеет несколько форм, все же, внимательно присмотревшись, нетрудно убедиться, что мы имеем дело именно с подберезовиком.

В лесостепной зоне Украины и в Молдове часто встречается другой вид этого рода - обабок грабовый.

Подберезовик, березовик, обабок

Польский гриб

Один из наиболее распространенных грибов. Встречается в июле-октябре в сосновых и смешанных с сосной лесах, преимущественно на песчаных почвах, в заболоченных лесах встречается на микроповышениях или у основания стволов деревьев. Несколько напоминает белый гриб. Шляпка полусферическая, со временем распростерта и даже плоская, сухая, при увлажнении клейкая. Кожица не снимается, о каштаново-коричневой до красно-коричневой. Поры угловатые, мелкие, о бледно-желтых до желто-зеленоваты при соприкосновении становятся синевато-зеленоватыми, а затем буровато-коричневатыми. Ножка гладкая ил сетчатая, иногда

волокнисто-тонкочешуйчатая, при соприкосновении синеет, а затем буреет. Мякоть беловатая, затем бледно-желтоватая, на срезе синеет, а затем буреет. Спорова масса оливково-коричневая. Хороши съедобный гриб. Однако берут его н все. Грибников отпугивает синевата: окраска мякоти на срезе. Употребляете: свежим, маринованным, сушеным.

Польский гриб

Моховик пестрый трещиноватый

Шляпка диаметром 3-8 см, у молодых грибов полусферическая, со временем подушковидно-выпуклая, сухая, коричневая, оливково-коричневая, красновато-коричневая или даже охряно-серая, со множеством розовых трещин Осенью шляпки темно-коричневые и очень часто без трещин, а летом всегда с трещинами. В местах повреждения мякоть красная, что является характерным признаком. Кожица не снимается, матовая, войлочная или голая. Поры крупные, угловатые, желтоватые, зеленовато-желтоватые или желто-оливковые, при соприкосновении становятся зеленовато-синими. Ножка часто согнутая и зауженная книзу, желтоватая или коричневатая, местами красная (преимущественно в нижней части) Мякоть желтоватая, под кожицей и основания ножки красная, на срезе синеет, а затем краснеет. Споровая масса оливково-коричневатая. Встречается в июне - ноябре в хвойных и лиственных лесах. Для приготовления блюда можно использовать свежие грибы, пригоден для маринования и сушки.

Моховик пестрый трещиноватый

Моховик зеленый

Шляпка диаметром до 16 см и даже больше, сперва полусферическая, затем распростертая до подушковидной, с несколько притуплённым центром. Кожица не снимается, сухая, матовая, бархатистая или голая, часто с трещинами, оливково-желто-коричневая, оливково-бурая или серовато-бурая. Трубчатый слой легко отделяется от мякоти. Поры крупные, угловатые, сперва желтые, затем зеленовато-желтые или зеленовато-коричневатые, при соприкосновении цвета не меняют или слегка синеют (во влажную погоду). Ножка цилиндрическая или зауженная к основанию, желтовато- или ржаво-коричневая. Мякоть в шляпке беловатая или желтоватая, под кожицей красноватая, на срезе цвета не меняет или на краткое время синеет. Споровая масса охряно-коричневая. Плодовые тела образует в июне - октябре. Для приготовления блюд используется свежим, пригоден также для всех видов переработки.

Моховик зеленый

Мокруха клейкая

Довольно вкусный гриб, особенно маринованный. Однако грибники его обходят. Встречается преимущественно в еловых лесах.

Шляпка и ножка покрыты толстым слоем слизи. Шляпка диаметром до 15 см, выпуклая, иногда вогнутая в центре, очень слизистая (особенно во влажную погоду), от серо-коричневой до коричневой, при высыхании более светлая. Кожица легко снимается. У молодых грибов пластинки беловатые, со временем темнеют (края пластинок более светлые). Ножка беловатая, в нижней части лимонно-желтая, со слизистым быстро исчезающим кольцом. Мякоть белая, иногда розоватая, в нижней части ножки желтая. Споровый порошок черный. Плодовые тела образует в августе - октябре. Используется в основном для маринования.

Мокруха клейкая

Мокруха слизистая, мокруха пурпурная

Встречается преимущественно в молодых сосновых лесах. Типичный спутник сосны, с которой образует симбиотические связи.

Шляпка диаметром до 12 см, конически выпуклая или слабовыпуклая с бугорком, слизистая, пурпурно-коричневая или лиловато-пурпурная. Пластинки охряно-розовые или бурые, затем пурпурно-коричневые. Ножка к основанию зауженная, желто- или красно-коричневая, у пластинок обычно серо-зернистая. Мякоть в шляпке желтоватая или оранжево-желтоватая с красноватым оттенком, у основания ножки оранжево-желтая. Споровая масса оливково-черная. Для приготовления блюд используется свежим и маринованным.

Мокруха слизистая, мокруха пурпурная

Энтолома садовая

За этим грибом даже в лес не надо ходить. В мае большие группы грибов можно увидеть и в садах под сливами, абрикосами, вишнями, кустами боярышника и другими древесными породами из семейства розовых.

Шляпка диаметром 5-15 см, во влажную погоду темно-серая или коричневая, при высыхании светлеет, и край становится мраморно-пятнистым. Шляпка выпуклая с бугорком, со временем распростертая. Пластинки широкие, с неровными краями, беловатые, а затем окрашиваются спорами в розоватый цвет. Ножка беловатая, с вдавлениями и корневидным отростком. Мякоть белая.

Хороший съедобный гриб, но при сборе следует быть очень осторожным, так как имеются и похожие ядовитые грибы.

Энтолома садовая

Вешенка обыкновенная

При желании вешенку можно разводить даже в саду на пеньках осины, тополя, березы и других пород. Но, разумеется, требуется "посевной" материал - мицелий гриба. В природе вешенка часто встречается осенью, нередко до устойчивых морозов, иногда весной. Заселяет старые дуплистые ивы, тополя, осины и многие другие породы.

Шляпка диаметром 5-15 см, выпуклая или воронковидная, часто эксцентричная, темно-бурая, пепельно-серая, зелено-фиолетовая, охряная или даже беловатая. Пластинки беловатые или желтоватые, с поперечными перегородками, переходят на ножку. Ножка эксцентричная, иногда внизу волосистая или войлочная, беловатая или коричневая. Мякоть белая. Споровая масса белая или лиловатая. Этот гриб введен в культуру. Пригоден для всех видов переработки.

Вешенка обыкновенная

Гигрофор поздний

Гриб малозаметный в лесу. Однако поздно осенью он встречается даже после первых морозов, когда других уже не увидишь.

Шляпка диаметром 3-6 см, от ширококонической до плоской, с закрученным или опущенным краем, слизистая, оливковая или оливково-коричневая, в центре обычно более темная. Пластинки узкие, толстые, желтые или оранжево-желтые, опускаются на ножку. Ножка цилиндрическая или зауженная книзу, слизистая, желтая, у основания буроватая. Мякоть белая, под кожицей желтоватая. Для приготовления блюд можно использовать свежим и маринованным.

Гигрофор поздний

Лаковица розовая

Этот гриб очень широко распространен в лесах. Плодовые тела образует в июле - октябре, часто большими группами, особенно на опушках, полянах, кострищах. Шляпка диаметром 2-11 см, сперва выпуклая, затем плоская или вогнуто-распростертая, кирпично-коричневая или рыжевато-красная, в сухую погоду выгорает. Пластинки редкие, толстые, красные, грязно-розовые, у старых грибов окрашиваются спорами в белый цвет. Ножка сплошная или полая, часто искривленная, под цвет шляпки, внизу иногда беловойлочная. Мякоть цвета шляпки или более светлая. Съедобен, однако ножки жесткие и не пригодны в пищу.

Лаковица розовая

Лаковица сиреневая

После теплых и обильных дождей нередко массово встречается в лиственных (преимущественно дубово-грабовых) лесах. Плодовые тела образует в июле - октябре. Шляпка диаметром 2-5 см, выпукло- или плоско-распростертая, трещинисто-чешуйчатая, фиолетовая, часто выцветает. Пластинки редкие, толстые, фиолетовые, синевато-лиловатые. Ножка сплошная, иногда перекрученная, фиолетовая или лиловатая. Мякоть лиловатая. Съедобный, используются одни шляпки.

Лаковица сиреневая

Клитопилус обыкновенный, подвишень

Само название гриба уже говорит об определенных микоризных связях с плодовыми породами. Гриб встречается в садах, лесополосах, лесах, особенно среди мхов и травы.

Шляпка диаметром 3-17 см, выпуклая или вогнуто-распростертая, иногда даже воронковидная, во влажную погоду слизистая, беловатая, нередко с буроватыми расплывчатыми пятнами. Пластинки белые, со временем желтовато-розовые, густые, опускаются на ножку. Ножка книзу суживается, беловатая, у основания беловойлочная. Мякоть белая. Плодовые тела образует в июне - ноябре. Хороший съедобный гриб, но не пригоден для маринования в уксусе.

Клитопилус обыкновенный, подвишень

Рядовка фиолетовая, леписта фиолетовая

Привлекает внимание грибников, но его обычно не берут. Шляпка диаметром 6-12 см. Расцветка от голубовато-фиолетовой до коричнево-фиолетовой, со временем цвета бронзы. Сперва шляпки выпуклые, с сильно подогнутым краем, а затем распростертые с вогнутым центром. Пластинки у молодых грибов фиолетово-голубые, у зрелых с бронзовым оттенком, широкие, густые. Ножка голая, у основания расширенная и войлочная, фиолетовая или серо-голубая. Мякоть лиловатая или серо-лиловатая. Споровая масса розоватая. В октябре - ноябре встречается в хвойных и лиственных лесах, часто группами, иногда образует "ведьмины кольца". Изредка встречается в мае - июне. Широко распространенный вид.

Ценный съедобный гриб, но предварительно перед приготовлением блюд следует отварить и воду слить, так как содержит вредные вещества, которые выводятся только при кипячении.

Рядовка фиолетовая, леписта фиолетовая

Лисичка ложная

Встречается часто, очень похожа на лисичку настоящую. Но если внимательно присмотреться, то между ними существенные различия.

Шляпка диаметром 2-6 см, плоская или вогнутая, от лимонно- до оранжево-желтой. Пластинки (а не жилки, как у лисички настоящей) переходят на ножку, густые, коричнево-оранжевые (а не желтые, как у лисички настоящей), при надавливании буреют. Ножка цвета шляпки, относительно тонкая. Мякоть цвета томатов. Встречается в увлажненных лесах, часто на старых сосновых пнях или среди мхов, в июле - октябре. Несъедобный гриб, долгое время считался ядовитым.

Лисичка ложная

Говорушка серая

Широко распространенный съедобный гриб, однако малоизвестен для грибников. Шляпка диаметром 5-22 см, выпуклая, с подогнутым краем, в центре обычно с тупым бугорком, со временем выпукло-распростертая и даже вогнутая. Сперва шляпка лиловатая или сероватая, а затем серая или коричнево-серая, иногда чисто- или кремово-белая. Пластинки густые, белые, затем желтоватые, переходят на ножку. Ножка сплошная, затем полая, у основания расширенная, беловатая. Мякоть белая, с фруктовым или мучным запахом. Споровая масса охряно-кремовая. Встречается в июле - октябре в хвойных и лиственных лесах. Для приготовления блюд используется свежим, маринованным, соленым.

Говорушка серая

Говорушка рыжая

Встречается нечасто, но иногда большими группами, образуя "ведьмины кольца". Шляпки диаметром 5-20 см, распростертые, в центре вогнутые с бугорком, с закрученным краем, грязно-желтоватые, коричневатые, беловатые. Пластинки переходят на ножку, беловатые. Ножка 5-10 см длиной, внизу утолщенная, плотная, со временем пробковая, у основания покрыта белым пушком, одного цвета со шляпкой. Мякоть беловатая, пружинистая. Споровая масса белая. Плодовые тела образует в августе - сентябре. Съедобный.

Говорушка рыжая

Говорушка красноватая ядовитая

В июле - октябре, особенно после теплых дождей, встречается в хвойных и лиственных лесах, вдоль дорог, на полях, в лесополосах и т. д. Шляпка диаметром 2-5 см, иногда больше, выпукло-, плоско- или вогнуто-распростертая, с концентрическими кремовыми или рыжеватыми полосами, в центре красновато-рыжеватая или рыжевато-коричневатая, по краю более светлая, при увлажнении светло-, рыжевато- или коричневато-красная. Пластинки белые, красновато-грязно-белые или желтоватые, густые, тонкие, слегка опускаются на ножку. Ножка плотная, со временем в верхней части полая, часто согнутая, вверху лиловатая, ниже красно-коричневая, у основания беловато-войлочная. Мякоть белая, плотная. Споровая масса белая, при высыхании желтоватая. Ядовитый.

Говорушка красноватая ядовитая

Говорушка восковая

Шляпка диаметром 2-8 см, сперва выпуклая, позже полураспростертая, со слегка прижатым бугорковидным центром, матово-белая, затем серовато-желтовато-белая, гладкая. Пластинки узкие, переходят на ножку, белые, затем кремовые. Ножка цвета шляпки, у основания беловойлочная. Мякоть белая, с приятным запахом. Растет в хвойных и лиственных лесах. Плодовые тела образует в августе - октябре, группами. Ядовитый.

Говорушка восковая

Трихоломпсис желто-красный

Шляпка диаметром 3-20 см, выпукло-, а со временем плоско-распростертая, желтая, густо покрытая мелкими зернистыми красными чешуйками (а поэтому кажется красной). Пластинки толстые, золотисто-желтые. Ножка желтая, розовато- или красновато-войлочная. Мякоть ярко-желтая, с неприятным запахом. Встречается в июле - октябре на старых сосновых пнях. Можно использовать свежим, пригоден для маринования, соления, сушки.

Трихоломпсис желто-красный

Опенок зимний, зимний гриб

Уже само название говорит, что гриб растет и зимой. Тесные группы-пучки плодовых тел на деревьях можно встретить и в сентябре - январе, а в мягкие зимы на Украине они встречаются до апреля. После каждой оттепели в дуплах деревьев, возле ран и повреждений и на пнях лиственных пород вырастают все новые группы опят. Как ни странно, но даже во время метелиц в парке или лесу можно набрать корзину вкусных грибов.

Шляпка диаметром 2-9 см, сперва выпуклая, затем плоская, клейкая, ржаво-желтая или желтовато-коричневатая, иногда оранжево-коричневая с более светлым краем. Пластинки слабо приросшие к ножке или свободные, относительно редкие, кремовые или желтоватые, при высыхании розовато-желтоватые. Ножка пружинистая, с возрастом пробковая, возле пластинок желтоватая, книзу коричнево- или черно-бурая, волосисто-войлочная, часто с длинным корневидным отростком. Мякоть желтоватая с приятным грибным запахом. Весьма вкусны блюда из свежих грибов, их можно мариновать и солить.

Опенок зимний, зимний гриб

Зеленушка, рядовка зеленая

Вкусный и широко известный гриб. Является верным спутником сосны, даже на самых бедных песчаных почвах, где, кроме сосны и лишайников, ничто не растет. В урожайные годы зеленушек в лесах очень много, а после первых заморозков они продолжают расти под хвоей, и так до сильных морозов. Уже ранние метели метут снег по кронам, а грибники все еще ищут в подстилке зеленушки.

Шляпка диаметром 3-15 см, сперва выпуклая, затем плоская, часто с волнистым краем, оливково-зеленоватая или желтовато-зеленая, в центре буроватая, мелкочешуйчатая, иногда голая, клейкая. Кожица снимается. Пластинки широкие, густые, серо- или лимонно-желтые. Ножка плотная, одного цвета со шляпкой или несколько светлее, книзу обычно утолщенная. Мякоть сперва белая, затем желтоватая, с мучным запахом.

Хороший съедобный гриб. Очень вкусны супы с зеленушками. Их можно солить и мариновать, а в Полесье их даже сушат. На кожицу налипает много песка и частичек земли, которые плохо отмываются. Поэтому собранные и предварительно очищенные грибы заливают подсоленной водой на ночь.

Зеленушка, рядовка зеленая

Опенок луговой

Каждый, кто летом после дождей бывал на пастбищах или лугах, не мог не заметить этого небольшого гриба с беловато-желтой, охряно-кремовой или коричневой шляпкой. А если присмотреться, то шляпки часто располагаются густыми рядами по замкнутым круглым линиям. Это "ведьмины кольца". Пластинки редкие, широкие, толстые, беловатые. Ножка твердая, беловатая, кремовая, внизу беловойлочная. Мякоть тонкая, беловато-желтоватая. Встречается с мая и до глубокой осени. Для приготовления блюд используется свежим и маринованным, ножки жестки и в пищу не пригодны.

Опенок луговой

Чесночник мелкий

Имеет вкус чеснока и может употребляться как приправа. Шляпка диаметром 1-3 см, сначала несколько выпуклая, а затем плоскораспростертая или вогнутая в центре, красновато-коричневатая, в сухую погоду выгорает. Пластинки беловатые. Ножка красновато-коричневая, у пластинок более светлая, блестящая. Встречается в июне - октябре в лесах на почве, растительных остатках и даже на коре растущих деревьев.

Чесночник мелкий

Коллибия лесолюбивая

Очень изменчивый гриб, особенно по окраске шляпки. Последняя диаметром 2-6 см, сперва полусферическая, выпуклая, затем распростертая, плоская, коричнево-охряная, охряно-белая, иногда красноватая или рыжеватая. Пластинки густые, как у опенка лугового, беловатые, со слабым оттенком цвета шляпки, а иногда желтые или лимонно-желтые. Ножка книзу утолщенная, полая, беловатая, коричневая или красноватая. Мякоть беловатая, впитывает влагу. Встречается с мая и до поздней осени в хвойных и лиственных лесах. Съедобный.

Коллибия лесолюбивая

Мицена чистая

Этот небольшой гриб всегда можно встретить в лесах (кроме сухих и заболоченных) с мая и до первых заморозков. Шляпки диаметром 2-5 см, ширококолокольчатые, затем почти распростертые, по краю иногда рубчатые, фиолетовые или красновато-фиолетовые, во влажную погоду более темные, в сухую - фиолетово-розовые. Пластинки широкие, редкие, цвета шляпки. Ножка красно-фиолетовая, полая, полупрозрачная. Мякоть светлее кожицы. Съедобный.

Мицена чистая

Бледная поганка, мухомор зеленый

Один из наиболее ядовитых грибов

Одной шляпкой средних размеров могут отравиться несколько человек. Шляпка диаметром 4-15 см, полусферическая, со временем выпукло-распростертая, липкая, зеленоватая, оливковатая или цвета бронзы, иногда оливково-коричневая, покрытая белыми хлопьями (остатками покрывала), которые быстро исчезают. Пластинки свободные, белые. Ножка полая, у основания вздутая и с белой мешковидной вольвой, края которой свободные. Она белая или оливковая, с широким кольцом. Мякоть белая, под кожицей слабо окрашенная. Встречается в июле - октябре, преимущественно в лиственных лесах, иногда в хвойных, часто в лесополосах.

Бледная поганка, мухомор зеленый

Мухомор краснеющий, серо-розовый

Грибники его не берут и относятся к нему с опасением - как никак мухомор. Однако вкусовые качества этого гриба по достоинству оценены нашими западными соседями - чехами, словаками, поляками. Берут его и в некоторых областях Правобережной Украины. И хотя он внешне напоминает некоторые ядовитые виды мухоморов, местное население умеет безошибочно отличать его.

Шляпка диаметром 4-16 см, иногда и больше, у молодых грибов полусферическая, со множеством грязно-серых бородавок, серо- или грязно-розовая, со временем красновато-бурая, иногда с пурпурным оттенком или цвета вина. Пластинки густые, широкие, беловатые или розоватые. Ножка сплошная или полая, цвета шляпки, у основания клубневидная, с широким кольцом и бледно-сероватой вольвой, которая прирастает к ножке в виде рядков чешуек. Мякоть белая, со временем красноватая. Встречается в июне - ноябре в лиственных, реже в хвойных лесах. Широко распространенный вид. Жареный считается деликатесом. По сообщению некоторых авторов, содержит гемолизин, поэтому предварительно следует отварить и воду слить.

Мухомор краснеющий, серо-розовый

Мухомор красный

Раньше, когда изделия химической промышленности не использовались в быту, сельские жители с успехом применяли мухоморы против мух в жилищах. Они слегка обжаривали их в сметане, посыпали сахаром и выставляли на возвышенности (чтобы уберечь домашних животных). Мухи слетались на приманку и погибали, потому что гриб очень ядовитый. Отсюда происходит название целого рода.

Шляпка диаметром 5-20 см, полушаровидная, со временем выпукло- или плоско-распростертая, кирпично- или желто-красная, с белыми исчезающими после дождей хлопьями. Пластинки густые, белые или желтоватые. Ножка цилиндрическая, внизу клубневидная, белая, с широким кольцом и вольвой, которая прирастает к ножке и заметна в виде концентрических бородавчато-чешуйчатых зон. Мякоть белая, под кожицей золотисто-желтая. В июне - ноябре встречается в хвойных и лиственных лесах. Ядовитый, содержит мускарин и другие опасные для жизни вещества.

Мухомор красный

Мухомор пантерный

Шляпка диаметром 4-12 см, полусферическая, затем выпукло- или плоско-распростертая, с тонким рубчатым краем, во влажную погоду слизистая, в сухую - блестящая, желто-бурая, бурая, буро-коричневая, оранжево-бурая, оливково-грязная, черно-бурая, в центре иногда более темная, с концентрическими рядами белых бородавок, которые смываются дождями. Пластинки густые, белые. Ножка внизу клубневидно-расширенная, полая, с белым кольцом, белая, с вольвой, которая прирастает, но со свободными краями. Мякоть белая. Встречается в июне - ноябре в лиственных и хвойных лесах. Ядовитый.

Мухомор пантерный

Гриб-зонтик большой, лепиота крупная

Один из самых крупных грибов. Шляпка диаметром до 26 см, а ножка длиной до 40 см. У молодых грибов шляпка конусовидная, затем конусовидно- или плоско-распростертая, с тупым бугорком, с

крупными чешуйками, беловатая, сероватая или серовато-коричневая, в центре более темная. Пластинки свободные, густые, белые, широкие. Ножка булавовидная, чешуйчатая, с широким двойным кольцом. Растет в лесах, парках, садах. Плодовые тела образует в июне - октябре, часто группами. Съедобный.

Гриб-зонтик большой, лепиота крупная

Цистодерма остистая, зонтик амиантовый

Шляпка диаметром 1,5-5 см, выпуклая, у зрелых грибов почти плоская, с бугорком, иногда морщинистая, зернистая, с остатками белого покрывала по краю, желто-охряная. Пластинки белые или желтоватые. Ножка сплошная, затем полая, с желтым кольцом, выше которого зернисто-мучнистая, а ниже чешуйчатая, охряно-желтая или желтовато-буроватая. Мякоть желтоватая. Встречается в августе - октябре в хвойных лесах, часто среди мхов. Съедобный.

Цистодерма остистая, зонтик амиантовый

Опенок настоящий, осенний

Мало кто не слыхал об опятах, а многие и сами не раз их собирали. Шляпка диаметром 2-12 см, полусферическая, затем плоско-распростертая, буроватая, желтоватая, коричневатая, оливковатая, с чешуйками и остатками покрывала по краю. Кожица снимается. Пластинки желтовато-белые. Ножка вверху светлая, у основания коричневато-буроватая, с беловатым исчезающим кольцом. Мякоть беловатая. Споровая масса беловатая или желтоватая. Опята собирают с августа и до морозов.

Опенок - опасный паразит многих древесных пород: ели, дуба, сосны, пихты и др. Тесные группы опять можно увидеть на пнях, возле ослабленных деревьев. В дождливые сезоны опята буквально облепляют сухостойные березы до высоты 8-12 м. Период массового плодоношения длится 2-3 недели, но в теплые сезоны много червивых. Вкусны жареные опята. Их маринуют, солят, сушат. Ножки волокнистые, их обычно отрезают.

Опенок настоящий, осенний

Шампиньон съедобный, тротуарный

С мая и по октябрь его можно собирать на улицах городов, в парках, на усадьбах, пастбищах и т. д. Предпочитает уплотненные почвы, иногда пробивается сквозь асфальт тротуаров.

Шляпка диаметром 3-15 см, полушаровидная, затем выпуклая, с пробковидной кожицей, белая или грязно-белая, иногда желтовато- или коричневато-белая. Пластинки розоватые, по мере роста темно-коричневые. Ножка цвета шляпки, с двойным кольцом. Мякоть белая, на срезе розовеет. Для приготовления блюд используется свежим и маринованным.

Шампиньон съедобный, тротуарный

Шампиньон луговой, степной, обыкновенный

Как говорит само название, гриб любит открытые просторы. Так что жители безлесных степных районов также могут отведать вкусные грибные блюда. В больших количествах произрастает в степях Казахстана.

Шляпка диаметром 3-12 см, появляется с глубоко завернутым в середину краем, затем становится выпукло-распростертой, белой или беловато-розоватой, иногда светло-желтоватой или буро-коричневатой, глинисто-желтой. Пластинки густые, вначале беловатые, затем розоватые, серовато-розоватые, серовато-фиолетовые и, наконец, темно-коричневые или почти черные с фиолетовым оттенком. Ножка короче шляпки, с тонким исчезающим кольцом. Мякоть белая, на срезе иногда краснеет. Споровая масса темно-коричневая. Для приготовления блюд используется свежим, маринованным, соленым.

Шампиньон луговой, степной, обыкновенный

Шампиньон лесной

Шляпка диаметром 5-10 см, выпуклая, с ростом делается плоской, ржаво-буро-коричневой, с пурпурным оттенком и множеством чешуек. Пластинки белые, затем красноватые и, наконец,

темно-коричневые, ножка цвета шляпки, с белым исчезающим кольцом. Мякоть белая, на срезе иногда краснеет. Споровая масса темно-коричневая. Для приготовления блюд используется свежим, маринованным, соленым. Этот вкусный гриб очень любит расти на муравейниках. Поэтому, собирая грибы, осматривайте и муравейник.

Шампиньон лесной

Шампиньон полевой

Шляпка диаметром 6-20 см, сперва удлиненно-коническая, округло-колокольчатая, полусферическая, затем распростертая с бугорком, белая или кремово-белая, при соприкосновении желтеет, а затем становится светло-охристой. Пластинки беловатые, серовато-красные, а затем темно-коричневые, со светлым краем. Ножка цвета шляпки, при соприкосновении желтеет. Мякоть белая, при высыхании в шляпке становится желтовато-бежевой, над пластинками более темной, в ножке желтовато-коричневой. Плодовые тела образует в июне - октябре в парках, лесах, лесопарках. Используется свежим (особенно как приправа к мясу). Можно мариновать и солить.

Шампиньон полевой

Чешуйчатка угольная

Заселяет гари, а также поселяется в местах разведения костров. Шляпка диаметром 2-5 см, выпукло-, а затем плоско-распростертая, клейкая, при высыхании блестящая, желто-коричневая, с остатками покрывала по краю, более светлого. Пластинки желтовато-зеленоватые, со временем оливково-коричневые. Ножка желтоватая, у основания буроватая. Мякоть рыжевато-коричневатая. Плодовые тела образует в июне - октябре. Для приготовления блюд гриб используется свежим и маринованным.

Чешуйчатка боровая

В августе - октябре часто встречается в сосновых лесах на подстилке, гнилых ветках, пнях. Шляпка диаметром 3-8 см, полусферическая, колокольчатая или выпукло-распростертая, клейкая, иногда с остатками покрывала, охряно-коричневатая или красновато-рыжая, по краю зеленовато-рыжая или зеленовато-серо-желтая. Пластинки зеленовато-желтые или желтые, затем оливково-ржаво-коричневатые. Ножка полая, иногда с корневидным отростком, у пластинок зеленовато-серо-желтая, книзу ржаво-рыжая или коричневатая, волокнисто-чешуйчатая. Мякоть серо-желтоватая, в ножке ржаво-коричневатая. Для приготовления блюд используется свежей и маринованной.

Чешуйчатка боровая

Иноцибе Патуйяра, волокница Патуйяра

Один из наиболее ядовитых грибов. Встречается в мае - августе в лиственных лесах, преимущественно под дубами. Внешне напоминает колпак или шампиньон, от которых четко отличается отсутствием кольца на ножке. Шляпка диаметром 2-8 см, колокольчатая, затем распростертая с бугорком в центре, белая или кремоватая, позже красновато-соломенно-желтая, красновато-коричневатая. Пластинки розоватые, затем коричневые. Ножка цилиндрическая, иногда согнутая, у основания часто утолщенная, цвета шляпки, но более светлая. Мякоть беловатая, на изломе краснеет только в ножке. При употреблении вызывает смертельные отравления.

Иноцибе Патуйяра, волокница Патуйяра

Иноцибе обыкновенный, волокница земляная

Шляпка диаметром 1-4 см, вначале конусовидная с белой кортиной, затем распростертая с бугорком, шелковисто-волокнистая, белая, беловатая, рыжеватая или лиловатая, сначала липкая, затем сухая. Пластинки беловатые, со временем желтовато-коричневые. Ножка плотная, белая или лиловатая. Мякоть белая, на изломе цвет не меняется, с приятным запахом. Растет в хвойных и лиственных лесах. Плодовые тела образует в июле - ноябре, иногда большими группами. Ядовитый.

Иноцибе обыкновенный, волокница земляная

Опенок летний

Хотя это один из наиболее вкусных грибов и встречается нередко, грибники о нем в большинстве не знают. Шляпка диаметром 2-7 см, тупоконусовидная, затем выпуклая или плоскораспростертая, с бугорком, при увлажнении рыжевато-коричневатая, при высыхании охряно-желтая. Пластинки густые, сперва светло-, а затем ржаво-коричневые. Ножка деревянистая, с буроватым узким кольцом, ниже которого черно-бурая, а выше - светло-буроватая. Мякоть в шляпке белая, а в ножке коричневая, с запахом свежей древесины. Споровая масса охряно-коричневая. Встречается в июне - октябре группами на пнях и сухостое лиственных деревьев, реже хвойных. Хороший съедобный гриб, но не пригоден для маринования в уксусе.

Опенок летний

Феолепиота золотистая

Гриб привлекает внимание крупными размерами и интересным строением. Шляпка диаметром до 25 см, выпукло-распростертая, с опущенным краем, гладкая или мелкочешуйчатая, золотисто-

желтая, иногда с оранжево-красноватым оттенком, в центре окрашена более интенсивно. Общее покрывало остается на шляпке и ножке. Частное покрывало пленчатое. Пластинки широкие, светло-желтые, затем ржаво-коричневые. Ножка длиной до 25 см, над кольцом светло-бурая, ниже кольца буровато-охряная, зернистая, как и шляпка. Кольцо двойное, широкое, снизу зернистое. Мякоть желтоватая. В августе - октябре встречается среди травы на опушках, в лесополосах, парках, обычно на глинистых почвах. Для приготовления блюд можно использовать свежей, маринованной, соленой.

Феолепиота золотистая

Колпак, розитес тусклый

В июле - октябре массово встречается в лесах разнопородного состава. Вкусный съедобный гриб, но грибникам малоизвестен. Шляпка диаметром 3-12 см, полусферическая или конусовидно-выпуклая, затем плоско-выпуклая, часто с бугорком, по краю с трещинами, с остатками покрывала, глинисто-оранжевая или абрикосово-желтая, в центре беловатая. Пластинки грязно-желтоватые, затем от бледно-охряных до охряно-коричневатых. Ножка светло-желтоватая, с двойным желтоватым кольцом, у основания с приросшей вольвой, со временем исчезающей. Для приготовления блюд можно использовать свежим, а также маринованным и соленым.

Колпак, розитес тусклый

Паутинник каштановый слизистый

В августе - октябре часто встречается в сосновых и смешанных с сосной лесах, иногда большими группами. Шляпка диаметром 3-10 см, полуферическая, затем выпукло-распростертая, слизистая, при высыхании блестящая, каштановая или желтовато-коричневая, по краю более светлая. Кортина белая. Пластинки желтовато-буроватые, затем ржаво-коричневые, с зазубренным краем. Ножка слизистая, белая или охристая. Мякоть светло-желтоватая. В пищу используется свежим, маринованным, соленым.

Паутинник каштановый слизистый

Паутинник чешуйчатый

В июле - октябре часто встречается в лесах разного состава, преимущественно под березами. Шляпка диаметром 4-9 см, колокольчатая или выпуклая, коричнево-бурая, по краю с фиолетовым оттенком, покрытая темно-бурыми чешуйками. Пластинки светло-фиолетово-голубоватые, у зрелых грибов с коричнево-бурым налетом спор. Ножка коричнево-бурая, у пластинок беловатая с фиолетовым оттенком, с концентрическими полосами темно-бурых чешуек. Мякоть буроватая. Съедобный.

Паутинник чешуйчатый

Паутинник красный браслетчатый

Шляпка диаметром 4-20 см, ширококолокольчатая, затем распростертая с притуплённым бугорком, по краю с остатками красного покрывала, красно-коричневая или красно-бурая. Пластинки редкие, широкие, с неровным краем, коричневые. Ножка книзу булавовидно расширенная, каштаново-буроватая, с 1-3 кирпично-красными поясками. Мякоть желтовато-бурая. Встречается в июле - сентябре во влажных лесах, часто вокруг болот. Съедобный.

Паутинник красный браслетчатый

Паутинник беловато-фиолетовый

Широко распространен в хвойных и лиственных лесах, на свежих и влажных почвах. Группами встречается в августе - сентябре. Хотя гриб съедобный, но грибников отпугивает необычная расцветка. Шляпка диаметром 3-9 см, ширококолокольчатая, затем выпуклая, с широким бугорком, беловато-лиловая, со временем буроватая, особенно в центре. Пластинки от темно-фиолетовых до серо-лиловых, затем охристо-бурые с более светлым зазубренным краем. Ножка книзу булавовидно-расширенная, серебристо-белая с фиолетовым оттенком, с беловатыми кольцевидными остатками покрывала, у старых грибов почти голая. Мякоть фиолетовая или серовато-фиолетовая, затем голубоватая или беловатая и, наконец, буроватая. Для приготовления блюд используется свежим, маринованным, соленым.

Паутинник беловато-фиолетовый

Навозник чернильный

Шляпка диаметром 3-11 и высотой 4-10 см, сперва овальная, затем колокольчатая или конусовидно-распростертая, сероватая, в центре с коричневыми или охристо-коричневыми чешуйками, по краю морщинисто-рубчатая. Пластинки широкие, беловато-серые, затем черно-бурые и, наконец, черные, выделяют капли жидкости, которые вроде бы застывают. У старых грибов пластинки расплываются. Ножка полая, в нижней части буроватая. Кольцо на ножке быстро исчезает, и от него остается едва заметное утолщение. От кольца вниз ножка корневидно суживается. Мякоть беловатая, со временем темнеет. Споровая масса буро-коричневая. Встречается группами в мае - ноябре в лесах, садах, парках, лесополосах и т. д. Съедобный, употребляется без алкоголя.

Навозник чернильный

Навозник белый

Шляпка диаметром 3-6 см и высотой б-12 см, сперва узкояйцевидная или цилиндрическая, затем колокольчатая, густо покрытая отстающими чешуйками, белая, со временем по краю розоватая, а затем чернеет. Пластинки широкие и густые, белые со слаборозоватыми краями, затем буреют и, наконец, чернеют и расплываются. Ножка цилиндрическая, иногда возле основания расширенная, полая, белая, с быстро исчезающим кольцом. Мякоть белая, с возрастом чернеет.

В августе - ноябре часто встречается на опушках, в лесополосах, садах, парках, на обочинах дорог. Съедобный, в некоторых странах вводится в промышленную культуру.

Навозник белый

Навозник искристый

Шляпка диаметром 2-5 и высотой 2-4 см, колокольчатая или конусовидная, желто-коричневая, в центре более темная, радиально-рубчатая или складчатая, при созревании расплывается. На молодых грибах заметны светлые зернистые искорки вроде песчинок. Пластинки беловатые, затем желтовато-кремовые, со временем чернеют. Ножка полая, беловатая. Мякоть сероватая. Споровая масса буро-коричневая.

В мае - ноябре встречается в лесах, садах, парках, лесополосах на гумусированных почвах или гнилой древесине. Съедобный, с алкоголем не употребляется.

Навозник искристый

Псатирелла Кандолля

Встречается на усадьбах, в парках, лесополосах, лесах с мая и до октября. Иногда очень большие группы плодовых тел можно увидеть на валеже лиственных пород или на богатых почвах.

Шляпка диаметром 3-10 см, ширококолокольчатая, затем плоско-распростертая с тупым бугорком, радиально-морщинистая, по краю с остатками покрывала, беловатая или буроватая, в центре охряная. При увлажнении шляпка становится темно-коричневой с пурпурно-фиолетовым оттенком. Пластинки густые, сперва серо-фиолетовые, затем темно-фиолетово-бурые с более светлым краем. Ножка беловатая, ломкая, полая. Мякоть белая. Споровая масса пурпурно-коричневая. Съедобный.

Псатирелла Кандолля

Лакримария войлочная

Шляпка диаметром до 10 см, вначале колокольчатая, затем выпукло-распростертая с бугорком в центре, рыжеватая, со временем желтовато-коричневато-темно-бурая. Пластинки пурпурно-черные, с белым тонкозубчатым краем. Ножка полая, цвета шляпки, волокнисто-войлочная, мелкочешуйчатая, у основания беловойлочная. Мякоть водянистая, вначале беловатая, затем буроватая, с приятным грибным запахом. Растет на открытых местах, по опушкам, в зарослях кустарников на гумусированной почве или возле разлагающейся древесины. Плодовые тела образует в августе - сентябре, часто большими группами. Съедобный.

Лакримария войлочная

Опенок кирпично-оранжевый, ложный

Шляпка диаметром 3-10 см, полусферическая, затем выпукло- или плоско-распростертая, красно-бурая, кирпично-красная или светло-красновато-коричневая, в центре окрашена более интенсивно. По краю шляпки сохраняются остатки частного покрывала. Пластинки густые, желтоватые, желто-коричневые или черновато-оливковые. Ножка твердая, у зрелых грибов полая, у пластинок бледно-желтая, внизу ржавая. Мякоть желтоватая, в нижней части ножки оранжево-коричневатая. Растет на валежнике и пнях лиственных деревьев. Плодовые тела образует в августе - ноябре, обычно тесными группами. Ядовитый.

Опенок кирпично-оранжевый, ложный

Опенок серно-желтый ложный

Шляпка диаметром 1,5-6 см, полусферическая, выпуклая, затем полураспростертая, часто с бугорками, желтовато-буроватая, по краю серно-желтая или зеленоватая с остатками покрывала. Пластинки густые, серно-желтые, затем оливковато-зеленоватые. Ножка желтая, книзу

коричневатая, полая. Мякоть серно-желтая, в ножке более желтая. Плодовые тела образует в апреле - ноябре, обычно большими группами на валежнике и пнях или возле них. Ядовитый.

Опенок серно-желтый, ложный

Гифолома охряно-оранжевая

Шляпка диаметром 2-5 см, полусферическая, затем выпукло- или плоско-распростертая, с беловатыми со временем чернеющими остатками покрывала, желтая, оранжево-охряная или оранжево-коричневатая. Пластинки беловатые, затем синевато-серые. Ножка полая, вверху беловатая, блестящая, к основанию ржаво- или коричневато-рыжая. Мякоть беловатая. Произрастает на валежнике и пнях хвойных пород. Плодовые тела образует во второй половине лета и осенью. Съедобный, однако очень похож на несъедобные виды опенков.

Гифолома охряно-оранжевая

Сыроежка чернеющая

Шляпка диаметром 5-16 см, выпуклая, затем вогнуто-распростертая, грязно-белая или серовато-коричневато-бурая, со временем черная, по краю обычно светлее. Кожица не снимается. Пластинки толстые, редкие, беловатые, затем желтоватые, с красноватым оттенком. Ножка короткая, белая или грязно-бело-коричневая. Мякоть белая, на изломе краснеет, а затем чернеет. Встречается в июле - октябре в лиственных и хвойных лесах. Используется в основном для засола.

Сыроежка чернеющая

Подгруздок черный, сыроежка черная

Шляпка диаметром 5-15 см, выпуклая, затем плоско-вогнутая, светлая, серовато-коричневая, грязно-буроватая до темно-бурой, иногда с зеленоватым или оливковатым оттенком, по краю более светлая. Кожица не снимается. Пластинки часто разной длины, ломкие, желтовато-белые, затем грязно-сероватые, часто с коричнево-рыжими или темными пятнами. Ножка одного цвета со шляпкой или светлее. Мякоть белая, на изломе медленно окрашивается в серовато-розовый, а затем в черный цвет. Споровая масса белая. Встречается в июле - октябре. Используется в основном для засола.

Подгруздок черный, сыроежка черная

Сыроежка выцветающая, сереющая

Шляпка диаметром 5-12 см, полусферическая, затем плоско-вогнутая, с гладким, иногда короткорубчатым краем, оранжево- или кирпично-красная. Пластинки широкие, беловатые или кремовые, с возрастом сереют. Ножка беловатая, а затем сереет. Мякоть белая, затем серая, на изломе краснеет, а после сереет. Споровая масса желто-охряная. Встречается в июне - октябре в

увлажненных хвойных лесах. Для приготовления блюд используется свежей, маринованной, соленой.

Сыроежка выцветающая, сереющая

Сыроежка буреющая пурпурная

Шляпка диаметром 4-12 см, выпуклая, выпукло- или плоско-распростертая, часто широковогнутая, красная, пурпурная, фиолетово-пурпурная, желтовато-коричневая или зеленовато-оливковая. Пластинки беловатые, затем серовато-желтые, со временем буреют. Ножка слегка морщинистая, белая или красноватая, при надавливании буреет. Мякоть белая, затем серая, на изломе буреет. Споровая масса охряно-желтая.

В июле - ноябре встречается в лиственных и хвойных лесах. В зависимости от условий произрастания образует несколько разновидностей. В лиственных лесах (осинники, березняки) произрастает разновидность, в окраске шляпки которой преобладают зеленые и оливковые оттенки. Для приготовления блюд используется свежей, маринованной, соленой.

Сыроежка буреющая пурпурная

Сыроежка желтая

Шляпка диаметром 3-10 см, полусферическая, затем плоско-распростертая или вдавленная, ярко- или лимонно-желтая, с гладким или рубчатым более светлым краем. Кожица снимается только по краю. Пластинки белые, затем желтоватые, со временем сереют. Ножка белая, затем грязно-сероватая. Мякоть белая, на изломе сереет. Споровая масса желто-охряная.

В июне - сентябре встречается в увлажненных лесах, по окраинам верховых болот, часто под березой и ольхой. Для приготовления блюд используется свежей, маринованной, соленой.

Сыроежка желтая

Подгруздок белый, сыроежка белая

Шляпка диаметром 5-15 см, выпуклая, затем вогнуто-распростертая. У молодых грибов кожица слегка войлочная, затем голая, белая, иногда с желтовато-буроватыми пятнами, не отстает от мякоти. Пластинки густые, переходят на ножку, иногда разветвляются, зеленовато-беловатые, затем кремовые. Мякоть белая, с приятным запахом. Споровая масса белая.

В июле - октябре встречается в лиственных и хвойных лесах, иногда группами. Для приготовления блюд можно использовать свежим, маринованным, соленым.

Подгруздок белый, сыроежка белая

Сыроежка красно-желтая

Шляпка диаметром 2-8 см, полушаровидная, затем распростертая, в центре часто вдавленная, клейкая, при высыхании блестящая, по краю нередко короткотрубчатая, желтая, розовато- или оранжево-желтая, по краю более светло окрашенная; кожица снимается. Пластинки кремовые, затем охряные, оранжево-желтые. Ножка полая, белая, иногда розоватая. Мякоть сладкая, белая, на изломе цвета не меняет. Споровая масса желтая. Растет в лиственных и хвойных лесах. Плодовые тела образует в июле - октябре. Съедобный.

Сыроежка красно-желтая

Сыроежка зеленая большая

Этот хороший съедобный гриб похож на сыроежку разнопластинчатую, с которой нередко встречается вместе. Шляпка диаметром 5-10 см, полусферическая, затем выпукло-распростертая или плоская, клейкая, при высыхании блестящая, с гладким или короткорубчатым краем. Молодые грибы, только что появляющиеся на поверхности почвы, беловатые, а затем становятся зелеными или оливково-зелеными. В отличие от сыроежки разнопластинчатой в окраске преобладает более яркий травянисто-зеленый цвет. Кожица снимается до 2/3 радиуса шляпки. Пластинки беловатые, затем желтоватые. Ножка белая, со временем у основания желтоватая. Мякоть белая, при надавливании буреет. Споровый порошок кремовый. Встречается в июле - октябре в дубово-грабовых лесах, в смешанных хвойно-лиственных лесах - главным образом под березами. Для приготовления блюд используется свежей, можно и мариновать.

Сыроежка зеленая большая

Сыроежка чешуйчатая

Шляпка диаметром 5-15 см, полусферическая, затем выпукло- или плоско-распростертая, в центре часто вогнутая, сухая, с рубчатым краем, чешуйчатая, серо-зеленая, по краю более светлая. Кожица не снимается. Пластинки белые, со временем кремовые. Ножка белая, у основания зеленоватая или буроватая. Мякоть белая. Споровый порошок белый или кремовый. Встречается в июне - октябре в лиственных и хвойных лесах. Для приготовления блюд используется свежей и маринованной.

Сыроежка чешуйчатая

Сыроежка зеленовато-бурая

Шляпка диаметром 5-12 см, полусферическая, затем выпукло-распростертая, в центре часто вогнутая, с тонким, иногда рубчатым краем, коричнево-оливковая, зеленовато-бурая, в центре бурая. Кожица снимается только по краю. Пластинки разветвленные, белые, со временем желтеют, иногда с рыжеватыми пятнами. Ножка белая или рыжеватая. Мякоть белая, ломкая. Споровый порошок белый. Встречается в июне - октябре, в лиственных и хвойный лесах. Для приготовления блюд используется свежей, маринованной, соленой.

Сыроежка зеленовато-бурая

Сыроежка сине-зеленая

Шляпка диаметром 5-15 см, полусферическая, затем выпукло-распростертая, в центре часто вогнутая, нередко с загнутым вниз рубчатым краем, гладкая или морщинистая, иногда радиально-волокнистая, в центре зеленоватая или буроватая, по краю фиолетово-пурпурная, фиолетово-серая или серовато-зеленая. Кожица отстает до 1/3-2/3 радиуса шляпки. Пластинки густые, белые или желтоватые, иногда разветвленные. Ножка белая, иногда с лиловатым оттенком, плотная, затем с полыми камерами. Мякоть белая, под кожицей с фиолетово-пурпурным оттенком. Споровая масса белая. Встречается в июне - октябре в лиственных и хвойных лесах. Для приготовления блюд используется свежей, маринованной, соленой.

Сыроежка сине-зеленая

Сыроежка болотная

Шляпка диаметром 4-10 см, полусферическая, затем выпукло-распростертая, часто вогнутая, иногда с рубчатым краем, красная или красновато-буроватая. Кожица по краю снимается. Пластинки густые, широкие, беловатые или желтоватые, иногда с красноватым оттенком, на вкус слегка острые. Ножка белая, иногда розоватая. Мякоть белая, сладковатая. Встречается в июне - октябре в увлажненных хвойных лесах среди черники и мхов. Очень вкусны блюда из свежих грибов, но можно их солить.

Сыроежка болотная

Сыроежка съедобная, пищевая

Шляпка диаметром 4-10 см, полусферическая, плоско-выпуклая или вогнуто-распростертая, морщинисто-бугорчатая. Кожица снимается. В расцветке преобладает красный цвет разных оттенков, переходящий в коричневый, розовый, лиловый и даже зеленовато-коричневый. Пластинки белые или желтоватые, не полностью покрываются кожицей. Ножка продольно-морщинистая, белая, возле земли иногда с ржавыми пятнами. Мякоть белая, сладковатая. Споровый порошок белый. Встречается в июле - октябре в лиственных и хвойных лесах. Для приготовления блюд используется свежей, маринованной, соленой.

Сыроежка съедобная, пищевая

Валуй

Шляпка диаметром 4-15 см, сперва полусферическая, затем выпукло-распростертая, иногда в центре вогнутая, с рубчатым краем, слизистая, грязно-желто-коричневая. Кожица не снимается. Пластинки желтые, затем буровато-рыжие, разветвляются, часто выделяют капельки жидкости. Ножка цилиндрическая или утолщенная посередине, полая или губчатая, белая или соломенно-желтая. Мякоть желтоватая, с приятным запахом. Споровая масса желтоватая. Встречается в июне - сентябре в лиственных и хвойных лесах. Условно съедобный гриб, используется для засола.

Валуй

Сыроежка валуевидная

Шляпка диаметром 3-9 см, липкая, выпуклая, затем выпукло-плоская или вогнуто-распростертая, иногда почти воронковидная, светло-охряно-желтоватая, буровато-желтоватая, буровато-кремовая, желто- или серовато-коричневатая, с рубчатым краем. Кожица снимается. Пластинки белые, при высыхании кремоватые. Ножка белая, со временем желтеет, иногда эксцентричная, плотная, затем с полыми камерами. Мякоть белая, под кожицей желтоватая. Споровая масса белая. Встречается в июне - сентябре в лиственных лесах. Несъедобная.

Сыроежка валуевидная

Сыроежка пурпурно-коричневая

Шляпка диаметром 3-12 см, полусферическая, затем вогнуто-распростертая, с гладким, иногда короткорубчатым краем, пурпурно- или фиолетово-коричневая, в центре темная до черной или более светлая до желтоватой. Кожица снимается не более чем до половины шляпки. Пластинки беловатые, затем желтые, иногда с розоватым оттенком. Ножка с красным оттенком. Мякоть белая, едкая. Встречается в августе - октябре, преимущественно в сосновых лесах. Несъедобная.

Сыроежка пурпурно-коричневая

Рыжик

Шляпка диаметром 5-15 см, плоско-выпуклая, затем воронковидная, липкая, серовато-оранжево-рыжая, с более темными концентрическими полосами. Пластинки оранжево-желтые или охряные, при соприкосновении зеленеют. Ножка полая, цвета шляпки или светлее. Мякоть оранжево-кремовая, с оранжевым соком, на изломе зеленеет. Споровая масса светло-охряная. В июле - октябре встречается в сосновых лесах, преимущественно молодых, в более освещенных местах среди травы, часто очень большими группами. Считается деликатесом. Очень вкусны рыжики, жаренные в сметане. Их маринуют и солят. Для сушки не пригодны. Легко усваиваются организмом человека. Содержат витамин А, антибиотик лактариовиалин.

Рыжик

Груздь дубовый

Шляпка диаметром 3-10 см, полусферическая, затем выпукло- или плоско-распростертая, в центре вогнутая, с опущенным краем, коричневато-красноватая, часто с нечеткими концентрическими зонами, клейковатая, а затем сухая. Пластинки под цвет шляпки. Ножка цвета шляпки, у основания более темная. Мякоть беловатая, в периферийной части шляпки и ножке красноватая. Млечный сок желтоватый, на воздухе его цвет не меняется. Споровая масса желтоватая. Встречается в июне - октябре под дубами. Используется в основном для засола.

Груздь дубовый

Груздь золотисто-желтый

Шляпка диаметром 4-8 см, выпукло-, плоско- или вогнуто-распростертая, с опущенным, а затем плоским краем, клейковатая, охряно-красновато-оранжеватая, охряная, оранжево-рыжая, красновато-желтоватая, с более темными концентрическими полосами. Пластинки узкие, кремовые, затем цвета шляпки. Ножка беловатая, затем внизу цвета шляпки и волосистая. Мякоть белая, в нижней части ножки рыжеватая, на воздухе желтеет. Сок белый, едкий, на воздухе становится серно-желтым. Споровая масса светло-охряная. Встречается в июле - ноябре под дубами. Можно использовать для засола.

Груздь золотисто-желтый

Груздь болотный

Шляпка диаметром 2,5-5 см, вначале выпукло-распростертая, а со временем вогнуто-распростертая, иногда воронковидная, часто с острым бугорком в центре, с подогнутым, а позже опущенным краем, кирпичного цвета, рыжевато-красновато-коричневого, может выцветать до охряно-коричневого. Пластинки красноватые или коричневато-красноватые. Ножка плотная, позже полая, цвета шляпки или светлее, у основания волосистая. Мякоть беловатая, под кожицей рыжеватая, в нижней части ножки более темная, неприятная на вкус. Млечный сок белый или водянисто-белый, на воздухе становится серно-желтым, вначале сладковатый, затем горький у старых грибов жгучеедкий. Растет в увлажненных лесах. Плодовые тела образует в июне - ноябре, обычно большими группами. Съедобный.

Груздь болотный

Груздь сизый, гладыш

Шляпка диаметром 4-20 см, выпукло- или вогнуто-распростертая, с опущенным краем, слизистая, при высыхании блестящая, лиловато-сизая или синевато-серая, с возрастом с охряно-розоватым или фиолетовым оттенком, иногда со слабо заметными зонами. Пластинки желтоватые, затем розовато-кремовые, иногда с ржавыми пятнами. Ножка слизистая, полая, от бледно-фиолетовой до светло-желтоватой. Мякоть беловатая, под кожицей лиловато-серая или коричневатая, у основания ножки рыжеватая, на изломе желтеет. Млечный сок белый, на воздухе становится серно-желтым, при высыхании серовато-зеленым. Споровая масса желтоватая. В июле - октябре встречается в хвойных и смешанных лесах, часто под березами. Пригоден для засола.

Груздь сизый, гладыш

Груздь серый лиловеющий

Шляпка диаметром 4-10 см, фиолетово-серая или серовато-лиловато-коричневатая, часто с более темными концентрическими зонами, выпукло- или плоско-распростертая, иногда с бугорком, в центре часто вогнутая до воронковидной, слизистая, при высыхании блестящая. Пластинки белые, затем желтоватые, при надавливании лиловеют или синеют. Ножка беловатая, затем светло-лиловато-сероватая, у основания войлочно-волокнистая, желтоватая, клейковатая, при надавливании лиловеет. Мякоть белая, у основания ножки желтоватая. Млечный сок белый, на воздухе лиловеет (при отделении от мякоти цвета не меняет), горький. Споровая масса желтоватая. Встречается в августе - октябре в лиственных и хвойных лесах (часто под березами), на лугах. Условно съедобный гриб, пригоден для засола.

Груздь серый лиловеющий

Груздь войлочный, скрипица

Шляпка диаметром 5-20 см, плоско-выпуклая, затем вогнуто-распростертая или глубоковоронковидная, с закрученным краем, бархатисто-войлочная, белая, с возрастом желтовато-грязно-белая или коричневато-белая. Пластинки беловатые, а затем розовато-желтоватые до красновато-коричневатых, с перегородками. Ножка беловатая или желтоватая, при надавливании становится светло-охристо-рыжеватой. Мякоть белая, на изломе желтеет, затем медленно розовеет (местами), едкая. Млечный сок горький, белый, на воздухе цвета не меняет или медленно желтеет. Встречается в июле - ноябре в хвойных и лиственных лесах. Высокоурожайный гриб. Пригоден для засола.

Груздь войлочный, скрипица

Груздь пушистый, белянка

Шляпка диаметром 2-7 см, вогнуто-распростертая, с закрученным краем, волосистая, затем голая, клейковатая, кремовая, в центре до охряной или розовато-охряной. Пластинки беловатые, затем розовато-кремовые. Ножка сверху беловатая, книзу рыжеватая или розовато-рыжеватая, полая. Мякоть белая, едкая. Млечный сок белый, едкий, на воздухе цвета не меняет. Споровая масса розовато-кремовая. Встречается в августе - октябре под березами. Его часто солят и маринуют.

Груздь пушистый, белянка

Груздь перечный

Его можно даже солить, но на вкус не всем нравится. Однако в народной медицине использовали при лечении туберкулеза, при мочекаменной болезни, а также как мочегонное средство. Типичный представитель рода груздей, белый, с желтовато-бурыми или сероватыми пятнами. Пластинки белые или охристые. Мякоть белая с едким белым млечным соком. Встречается в июне - ноябре, преимущественно в лиственных лесах.

Груздь перечный

Груздь осиновый, тополевый

Шляпка диаметром 5-25 см, клейковатая, светло-кремовая, с нечеткими розовыми или красноватыми пятнами, иногда вся грязно-розоватая, обычно с концентрическими зонами. Пластинки кремоватые, с розовым оттенком, со временем грязно-розоватые, красноватые. Ножка цвета шляпки. Мякоть беловатая, затем в шляпке розоватая, в ножке желтая, на изломе цвета не

меняет, едкая. Млечный сок белый, едкий. Споровая масса розоватая. Встречается в августе - ноябре под разными видами тополей, иногда ив. Пригоден для засола.

Груздь осиновый, тополевый

Груздь черный, чернушка, дуплянка черная

Шляпка диаметром 5-20 см, выпуклая, затем широковоронковидная, с загнутым вниз волосистым краем, клейковатая, зеленовато-бурая, иногда почти черная, со слабозаметными концентрическими зонами. Пластинки густые, беловатые, затем темнеют. Ножка с вдавленными пятнами, цвета шляпки или светлее, у зрелых грибов полая. Мякоть беловатая, на изломе буреет, едкая, с белым млечным соком, который на воздухе цвета не меняет. Споровая масса кремовая. Встречается в июле - ноябре под березами. Используется в основном для засола, можно и мариновать.

Груздь черный, чернушка, дуплянка черная

Груздь камфорный

Шляпка диаметром 2-5 см, выпуклая, затем выпукло- или плоско-распростертая, в середине часто воронковидно-вогнутая, нередко с бугорком, красновато-бурая, темно-рыжая, коричнево-фиолетовая, фиолетово-коричнево-красная, в центре окрашенная более интенсивно. Пластинки кирпично-красноватые. Ножка цвета шляпки или светлее, у основания темно-пурпурная или темно-фиолетовая, тонковойлочная, затем голая, плотная или полая. Мякоть красноватая, с камфорным запахом. Млечный сок белый, горьковатый, на воздухе цвета не меняет. Споровая масса желтая. Встречается в июне - ноябре в хвойных и лиственных лесах, часто большими группами.

Съедобный гриб низкого качества, пригоден для засола.

Груздь камфорный

Волнушка розовая

Шляпка диаметром 5-12, выпуклая, затем широковоронковидная, с загнутым пушистым краем, серовато-розоватая, кирпично-розовая или красная, с концентрическими зонами, волокнисто-волосисто-чешуйчатая, со временем почти голая. Пластинки бледно-розово-желтые. Ножка в середине ватообразная, затем полая, светлее шляпки. Мякоть светло-кремовая. Млечный сок белый, едкий. Встречается в июле - октябре под березами. Для приготовления блюд можно использовать свежей, маринованной, соленой.

Волнушка розовая

Подмолочник, груздь красно-коричневый

Шляпка диаметром 3-12 см, выпукло- или плоско-распростертая, нередко вдавленная в центре, красно-оранжево-коричневая, коричнево-красная или красно-рыже-коричневая, без зон, с загнутым книзу более светлым краем. Пластинки густые, желтовато-беловатые, с возрастом светло- или красновато-охряные, при надавливании буреют. Ножка цвета шляпки, в верхней части более светлая. Мякоть беловатая или желтоватая, на изломе коричневеет или буреет; млечный сок белый, на воздухе цвета не меняет, при высыхании сереет. Встречается под дубами в июле - октябре. Ценный съедобный гриб, для приготовления блюд используется свежим, маринованным, соленым.

Подмолочник, груздь красно-коричневый

Горькушка

Этот широко распространенный в сосновых лесах гриб вполне пригоден для засола. Однако берут его только в некоторых регионах.

Шляпка диаметром 3-12 см, выпукло-, плоско- или вогнуто-распростертая, с острым бугорком, иногда бугристо-морщинистая, сперва с подогнутым, а позже опущенным краем, красно-коричневая или каштаново-бурая, по краю обычно более светлая, без концентрических зон. Пластинки приросшие или переходят на ножку, желтоватые, со временем красновато-буроватые с беловатым налетом спор. Ножка цвета шляпки или более светлая, у основания беловато-войлочная, сплошная, а затем полая. Мякоть светлее шляпки, с белым едким млечным соком, который не меняет цвета на воздухе. Встречается в мае - ноябре.

Горькушка

Дождевик съедобный, настоящий

После теплых дождей часто встречается на лесной подстилке и почве, иногда группами. Имеет вид булавы, иногда почти шаровидный, высотой до 8 и диаметром до 5 см (в нижней части 1-2 см). Оболочка белая или сероватая, при созревании коричневая, с шипиками длиной до 2 мм. Глеба белая, затем оливково-желтая, серовато-коричневая. Встречается в июне - октябре. Съедобный (в молодом возрасте).

Дождевик съедобный, настоящий

Склеродерма оранжевая

Не все и догадываются, что это гриб. Перед нами просто шаровидные или сплюснутые образования диаметром 3-10 см. Грибы-шары сидят на земле, но от них отходят толстые сплетения мицелия (тяжи), которые дальше разветвляются. Снаружи гриб-шар грязно-белый, желтоватый, иногда буровато-оранжевый, гладкий или чешуйчатый. Внутренняя часть желтоватая, затем оливково-серая или фиолетово-черная с белыми прожилками. Встречается в июле - ноябре. Ядовитый.

Склеродерма оранжевая

Головач мешковидный

На лесных полянах, лугах или пастбищах иногда встречаются группы округлых, обычно зауженных книзу грибов высотой до 20 и диаметром до 11 см. Это головач мешковидный. Снаружи белый, затем оливково-буроватый, со временем темно-бурый. При созревании оболочка сверху разрывается и внутренняя часть гриба выпадает. Остается только нижняя бокаловидная часть. В молодом возрасте съедобен.

Веселка обыкновенная

Этот удивительный гриб напоминает о себе запахом гнилого мяса, который привлекает мух, бабочек, жуков и насекомых других групп. Если будете проходить по увлажненному дубово-грабовому лесу, то иногда можете увидеть наполовину погруженные в почву белые, розоватые или лиловатые шары диаметром до б-7 см. Осторожно прикоснувшись к ним, вы убедитесь, что шары полужидкой консистенции. Со временем оболочка шара разрывается и из нее вытягивается белая губчатая ножка со слизистой колокольчатой сетчато-ячеистой головкой зеленовато-оливкового цвета. В слизистом шаре содержатся споры, которые разносятся насекомыми. Когда споры исчезают с поверхности шляпки, насекомые больше не обращают внимания на гриб. В европейских странах веселку в стадии яйца называют чертовым яйцом.

В народной медицине из этого гриба получают "земляное масло". В виде мази используют внутреннюю слизистую оболочку плодового тела, когда оно находится еще в стадии яйца. На Украине водный и спиртовой настои из высушенных грибов (иногда с медом) употребляют при разных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также как заживляющее средство.

Поляки, чехи, словаки, венгры, румыны и другие народы употребляют его в пищу в стадии яйца. Гриб очищают от внешней оболочки, нарезают ломтиками и обжаривают в масле.

Веселка обыкновенная

Сушим, солим, маринуем, консервируем...

Свежесобранные грибы, как и ягоды, содержат 84-94 % (и даже больше) влаги. Их мякоть является хорошей средой для развития микроорганизмов, которые разлагают продукт и выделяют токсические вещества.

Микроорганизмы, вызывающие порчу продуктов, витают в воздухе, кишат в воде, покрывают поверхность окружающих нас предметов, могут скапливаться на поверхности нашего тела. Они вездесущи, но далеко не всемогущи. Для развития и размножения им нужна и пища, и целый ряд других условий, прежде всего влага. Поскольку питательные вещества они потребляют в виде

растворов, то при малом количестве влаги они не могут питаться. На этом основана сушка грибов и ягод, а также варка варенья, джемов, повидла и т. д., т. е. обезвоживание продуктов.

Неблагоприятна для развития многих микроорганизмов и кислая среда. В связи с этим широко распространены маринование, соление, квашение, а также мочение плодов и ягод. Правда, если при мариновании мы добавляем кислоту, то при квашении и мочении она сама образуется под воздействием молочнокислых микробов. По мере накопления молочной кислоты угнетаются не только другие микроорганизмы, но и сами молочнокислые микробы.

Жизнедеятельность большинства микроорганизмов успешно протекает при температуре от 10 до 50 °С. При понижении температуры до 0 °С развитие всех микроорганизмов резко замедляется. А потому продукты хорошо хранятся в охлажденном состоянии. Еще лучше в замороженном.

Однако перечисленные способы только замедляют развитие микроорганизмов, но не уничтожают их. Большинство (но не все!) микроорганизмов погибает при температуре кипения (100 °С). При температурах 115-125 °С можно добиться полной гибели микроорганизмов, что происходит при консервировании пищевых продуктов способом тепловой стерилизации. Продукты помещают в консервные банки, которые герметически закупоривают, чтобы предотвратить попадание с воздухом микроорганизмов, а затем нагревают, чтобы окончательно уничтожить их. Для некоторых продуктов применяется пастеризация при температуре ниже 100 °С. Обычно пастеризуют продукты в маринаде или же кислые ягоды.

Грибы и ягоды относятся к тем продуктам, которые можно консервировать в домашних условиях. Но вначале их надо подготовить. Удалить подгнившие или червивые экземпляры. Однако даже при самом тщательном осмотре невозможно заметить яйца насекомых, а тем более проникшие в мякоть микроорганизмы, развитие которых идет довольно быстро. Под влиянием ферментов и микробов мякоть грибов быстро разлагается, теряя полезные свойства. Дольше всех сохраняются лисички, а скорее всего портятся маслята. Особенно быстро портятся грибы, собранные в ведра или полиэтиленовые мешки. Поэтому доставленные из лесу грибы сразу же высыпают на листы бумаги, чистый пол или доски и приступают к очистке и сортировке. Переработку грибов желательно завершить в течение 2-4 ч. Однако при массовых сборах, особенно в осенний период, такой возможности нет. В этих случаях грибы, предназначенные для варки, маринования или засола, весьма удобно, очистив от мусора, залить холодной подсоленной водой. Так часто и поступают с зеленушками или другими рядовками. На другой день они легко отмываются.

Собранные грибы можно разложить тонким слоем в холодном помещении и оставить до следующего дня.

Сортируют грибы по видам. При промышленной заготовке государственными предприятиями смешение грибов разных видов воспрещается. Если, например, к очищенным маслятам попадет польский гриб, моховик желто-бурый и др., то это может вызвать потемнение рассола, хотя от этого, разумеется, вкусовые качества не изменятся. В домашних условиях нередко практикуют совместную засолку или маринование близких видов: зеленушек и рядовок, одноцветных сыроежек или груздей.

Крупные и мелкие грибы кладут отдельно. Они имеют мякоть разной плотности, и продолжительность их варки неодинакова.

Одновременно с сортировкой (можно и после) грибы тщательно очищают. У моховика желто-бурого, зеленого, польского гриба, козленка, опенка, валуя, волнушки, белянки, зеленушки и других рядовок советуют обрезать ножки. Ножки белых грибов, подосиновиков и подберезовиков разрезают на дольки в 3-4 см; их варят отдельно от шляпок. Ломаные доброкачественные грибы размером не менее 1/3 шляпки могут быть использованы для засола или маринования. У маслят снимают со шляпок кожицу.

При сортировке следует учитывать и такие моменты. В трубчатых грибах (белых, подосиновиках, подберезовиках и др.) очень часто встречаются полости, выеденные стафилинами, проволочниками, муравьями и другими насекомыми. Такие экземпляры внимательно осматривают, удаляют поврежденные части и дальше используют для сушки. В западных районах Украины и Белоруссии в плодовых телах лисичек также очень часто попадаются проволочники. Обычно они

выедают большие полости в ножках. Поврежденные экземпляры пригодны к переработке. Однако их следует внимательно осматривать, чтобы не пропустить желтых под цвет мякоти личинок.

Грибы, предназначенные для сушки, обтирают мягкой тряпочкой или щеточкой от песка, листьев и т. д., но не моют. С маслят, которые идут на засушку, кожицу обычно не снимают.

Грибы моют в чистой проточной воде.

Сушка грибов

Процесс сушки заключается в испарении влаги с плодовых тел грибов. За счет испарения влаги они теряют примерно 9/10 веса. Сушат в основном трубчатые грибы, а также сумчатые (сморчки и строчки). С успехом можно сушить опята, лисички и др. Например, в Волынской области часто сушат зеленушки, а на Подолии (Тернопольская, Хмельницкая, Винницкая области) - сыроежки. Вообще-то сушат очень многие виды, но только для домашнего потребления, когда есть твердая уверенность, что используются именно съедобные виды.

Начинают сушить грибы при температуре 30-50 °С, а досушивать можно при более высоких температурах. На первых этапах сушки грибы как бы провяливаются (становятся гибкими и не дают сока).

Очень часто грибы сушат в русских печах. Однако при этом надо следить, чтобы они не запарились. Для постоянной циркуляции воздуха в печи в верхней и нижней частях заслонки делают прорези. Грибы в печах сушат, разложив их тонким слоем на решетках, или нанизывают на вертикальные спицы, вбитые в доски, в крайнем случае раскладывают на тонкий слой чистой соломы, разостланной по поду печи. Обычно грибы ставят в натопленную печь, когда она немного остынет.

Трубчатые грибы можно сушить нанизанными на нитках на чердаках с металлическими крышами. При температуре 26-28 °С их можно провяливать на решетках, предварительно порезав на пластинки толщиной 5 мм. Процесс провяливания таким способом грибов длится до 8 ч и в домашних условиях вполне приемлем.

В средней полосе на солнце сушат обычно сморчки и строчки. При этом грибы очищают, протирают влажной тканью и отрезают загрязненные кончики ножек. Затем их нанизывают на толстые нитки, которые натягивают под навесом или в проветриваемом помещении. Когда через несколько часов грибы провялятся, то их сушат на солнце. Правильно высушенные строчки светло-коричневого или темно-коричневого цвета, а сморчки - светло-серого или желтоватого, в изломе мякоть белая или светло-желтая.

В настоящее время сушка грибов возможна и в специальных тепловых сушилках, где осуществляется искусственная циркуляция воздуха и выдерживается определенный тепловой режим. Продолжительность сушки трубчатых грибов в тепловых сушилках сокращается до 5-6 ч, а пластинчатых и сумчатых - до 3-4 ч. При сушке сырья целыми шляпками количество загружаемых в сушилку лотков следует уменьшить в 1,5-2 раза, а процесс подвяливания вести при более низких температурах (по сравнению с сушкой) не менее 2 ч. Белые грибы и польские, а также сумчатые сушат при температуре 50 °С; маслята, подберезовики, подосиновики, моховики (с большим процентом влаги) - при 75 °С; лисички, опята и другие пластинчатые - при 50-75 °С. В процессе сушки нельзя допускать запаривание грибов, вытекания из них клеточного сока или пересушивания.

Хорошо высушенные грибы слегка упругие, но легко ломаются, не крошатся. Влажность таких грибов 12-14 %. Недосушенные грибы плесневеют, а пересушенные ломаются и пригодны лишь для изготовления грибного порошка.

Сухие грибы очень гигроскопичны, они легко впитывают влагу на воздухе и усваивают посторонние запахи. Поэтому их следует хранить в хорошо проветриваемых помещениях или в плотно закрытых стеклянных банках. К тому же в таких условиях они не повреждаются шубной молью, которая в комнатных условиях может давать много поколений в год и очень быстро привести в негодность большую партию грибов.

В сухих грибах содержится значительное количество экстрактивных и ароматических веществ, которые возбуждают секреторную функцию желудочных желез. Грибные отвары по сокогонному действию превосходят овощные и не уступают мясным. Однако сухие грибы содержат около 40 % белкового вещества фунгина, который трудно усваивается и отягощает деятельность печени. Поэтому при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек и желудочно-кишечного тракта их употребление надо ограничивать.

Порошок из грибов

Простейший способ переработки сушеных грибов - приготовление из них порошков. Для этого хорошо высушенные шляпки, а иногда только ножки измельчают, а затем размалывают в кофемолках, мельницах для перца или перетирают в ступках. Полученную массу просеивают через мелкое сито. Такой порошок можно готовить из одного вида грибов или их смеси. Если в порошок пошли только темные грибы (подберезовик, подосиновик, польский, моховик желто-бурый и др.), то для улучшения вкуса и аромата добавляют немного порошка из белого. Для изготовления грибного порошка обычно используют малоценные виды грибов. Хранят грибные порошки в закрытой стеклянной посуде.

Грибные порошки используют для приготовления грибной икры, соусов, как приправу к супам, борщам, мясным, рыбным и овощным блюдам.

Засол грибов

Посуда, в которой производится засол, должна быть соответствующим образом вымыта. В домашних условиях используют эмалированную посуду и бочки, изготовленные из легкой и твердой древесины. Сосновые бочки не используются, еловые должны быть предварительно пропарафинены.

Новые бочки, а также бывшие в употреблении пропаривают, моют и замачивают до прекращения течи. Для пропаривания на дно бочки кладут раскаленный камень, наливают 1-1,5 л кипятка, накрывают крышкой и выдерживают до остывания. Пропаренную бочку моют горячей водой, ошпаривают раствором каустической соды (50 г на 100 л воды). Не следует мыть бочки металлическими щетками, так как кусочки металла могут попасть в продукцию.

Для удаления посторонних запахов деревянную посуду иногда обрабатывают таким способом: в хорошо вымытую и просушенную кадку или бочку наливают небольшое количество кипяченой воды, кладут несколько веток можжевельника и хвои или пучок пижмы и опускают большой раскаленный камень-булыжник. Сверху их плотно закрывают и выдерживают 2-4 ч. В такой посуде лучше сохраняются соленые продукты, да и вкусовые качества повышаются.

Если засол производится в стеклянную или эмалированную посуду, то последняя должна быть тщательно вымыта кипяченой водой.

Солить можно практически все виды грибов (разумеется, кроме ядовитых и несъедобных), так как в этом состоянии они хорошо сохраняются. Однако в практике грибозаготовок чаще всего солят пластинчатые, а при засоле трубчатых грибов лучше использовать молодые экземпляры.

Как уже отмечалось, предназначенные для засола грибы с подрезанными ножками должны быть отсортированы и хорошо вымыты. Существует два способа посола: холодный и горячий. При холодном способе посола грибы вымачивают в течение 2-3 сут. Грузди вымачивают до 5 сут, пока они не станут эластичными. Обычно грибы вымачивают в низких широких кадках с двумя отверстиями в дне для спуска воды. Кадки ставят в прохладном помещении. В них меняют воду 2-3 раза в сутки, чтобы предотвратить закисание грибов. При температуре свыше 12 °С долго вымачивать грибы нельзя. После того как горечь с грибов полностью или в значительной степени удалена, приступают к посолу.

Грибы укладывают в подготовленную посуду шляпками вниз слоями толщиной 5-8 см, пересыпают каждый слой поваренной солью (из расчета 3% веса грибов). На дно бочки и поверх грибов кладут перец и лавровый лист (20 г лаврового листа и 10 г душистого перца горошком на 100 кг грибов). Можно добавлять также чеснок, укроп, листья черной смородины, гвоздику. Затем грибы накрывают свободно входящей крышкой, на которую кладут груз из чисто вымытых и

ошпаренных кипятком камней, вес которых постепенно увеличивают по мере заполнения бочки грибами с 8 до 25 кг. Через 2-3 дня излишек раствора, покрывший крышку, сливают и добавляют новую порцию грибов. Так повторяют до прекращения оседания грибов и заполнения бочки. Тогда бочку доливают доверху 4,5-5 %-ным раствором поваренной соли и закрывают крышкой. При засоле таким способом рыжики можно употреблять в пищу уже через 5-6 дней, грузди - через 30-35 дней, волнушки - не раньше чем через 40 дней.

Горячий способ соления применяют, если нужно ускорить переработку и нет возможности вымачивать грибы. При этом промытые грибы опускают в бланшировочной корзине в подсоленную (2-3 %-ный раствор) кипящую воду на 5-10 мин. Затем вынимают и обливают в корзине 2-3 раза холодной водой до полного их остывания. После этого грибы солят так же, как и при холодном способе. Срок варки трубчатых грибов увеличивают до 15 мин.

Технология засола может несколько варьироваться в зависимости от вида используемых грибов.

Грузди с отрезанными ножками, вымоченные в холодной сменяемой воде в течение 3-5 сут, должны побелеть, разбухнуть, стать эластичными и негорькими. И только потом их откидывают на решето. После того как они обсохнут, их засаливают. При этом на 100 кг грибов кладут 5 кг соли. При засоле груздей горячим способом их предварительно отваривают 5 мин, вынимают и охлаждают. Подгруздки солят таким же способом, но вымачивание сокращают до 2 дней.

Существует несколько способов засолки рыжиков. Холодным способом их можно солить так же, как и грузди, но вымачивают их только 3 часа. Количество соли - 3 кг на 100 кг грибов. При холодном способе засола рыжики темнеют, поэтому часто прибегают к горячему способу соления. На 100 кг рыжиков кладут 400 г мелкоистолченного черного перца. При засолке рыжиков горячим способом на 400 кг грибов берется 100 л воды и 12,5 кг соли. В рассоле отваривают грибы 12-15 мин, и все выливают в бочки. Когда грибы остынут, бочки закупоривают.

Для рыжиков известен и сухой способ засола. Для этого подготовленные, отобранные, очищенные и тщательно вытертые сухой чистой тряпочкой грибы укладывают шляпками вниз слоями 5-6 см и пересыпают сухой солью из расчета 6 % от массы грибов. Затем в наполненную бочку кладут свободно проходящий кружок, а на него - легкий гнет, чтобы грибы не всплывали. Через три-четыре дня, когда рыжики осядут и дадут сок, в бочку добавляют свежие грибы и соль. Наполненные бочки ставят на хранение.

Волнушки и белянки лучше солить горячим способом, так как хрупкая мякоть после 5-8-минутной бланшировки становится эластичной.

Сыроежки (а также валуи), горькушки и опята солят только горячим способом. Бланшировку горькушек и валуев с горьким соком увеличивают до 25 мин, считая с момента закипания. Валуй после укладки в бочки в отличие от других грибов заливают рассолом. Сыроежки пригодны в засол со шляпками диаметром до 5 см.

При засоле белых грибов и подосиновиков их бланшируют 15 мин, откидывают на решетку и обливают холодной водой. Когда они обсохнут, закладывают в бочки, пересыпают солью.

Сохранность продукта при засоле обеспечивается за счет соли. Однако под ее воздействием снижается питательная ценность грибов. Рекомендуемые нормы расхода соли на 100 кг сырья колеблются от 3 до 6 кг и для большинства видов составляют 4,5-5,5 кг. Добавки специй (20 г лаврового листа и 10 г перца горошком на 100 кг сырья) повышают вкусовые качества грибов. Как уже упоминалось, можно добавлять также чеснок, укроп, листья черной смородины.

В готовых грибах допускается до 10 % надломленных и помятых шляпок. Рассол по мере просаливания грибов густеет и светлеет. Хранят соленые грибы в прохладном месте при температуре до +8 °С, но не ниже 0 °С. При минусовой температуре грибы промерзают и крошатся, а при температуре свыше +8 °С закисают.

Маринование грибов

Для маринования пригодны очень многие виды: белый гриб, подосиновик, подберезовик, маслята, моховики, решетник, шампиньоны, сыроежки, опенок, лисичка, зеленушка, многие виды

рядовок и т. д. Грибы, предназначенные для маринования, сортируют по размерам шляпок. Ножки подрезают. Отрезанные части ножек белых грибов и подосиновиков разрезают на дольки по 3-4 см и маринуют отдельно.

Грибы вообще варят и маринуют отдельно по видам. Перед варкой отмачивают до 30-40 мин в холодной воде и тщательно моют.

Каждый вид грибов маринуют поособому. Белые грибы маринуют только мелкие и средние. Ножки отрезают на удалении примерно 2 см от шляпки диаметром не более 4 см. Отрезанные ножки маринуют отдельно. У подосиновиков и подберезовиков маринуют шляпки диаметром не более 6 см. С маслят снимают кожицу, а ножки подрезают до 1,5 см. Диаметр шляпки маслят должен быть не более 4 см, а моховиков и козлят - не более 6 см. Перед переработкой эти грибы необходимо бланшировать. Шампиньоны маринуют только молодые, с пластинками розового цвета, края шляпок которых не развернулись и прилегают к ножке. Ножки подрезают на уровне краев шляпок.

Наиболее простой способ маринования, применяемый заготовительными организациями, такой: в котел заливают воду из расчета 5 л на 50 кг грибов и всыпают 2,25 кг соли. Если грибы были собраны в сухую погоду, количество воды увеличивают До 7 л. Когда вода закипит, в котел накладывают подготовленные грибы и варят их, помешивая, на слабом огне. С момента закипания варку обычно продолжают 8-10 мин. Грибы с плотной мякотью (трубчатые, шампиньоны и др.) варят 20 мин, а лисички и опята 25 мин. Когда маринад начинает светлеть, выделение пены прекращается, грибы собираются в середине котла и оседают на дно - они готовы. Во время варки пену снимают шумовкой. За 2-5 мин до конца варки в котел добавляют пряности и уксусную кислоту из расчета: на 100 кг грибов 300 г 80 %-ной уксусной кислоты (а для белых грибов - 600 г), предварительно разбавленной до 3 %-ной концентрации, 30 г лимонной кислоты (только для белых), 20 г лаврового листа, 10 г душистого перца горошком, 10 г гвоздики, 10 г корицы. Когда грибы готовы, их вместе с маринадом выливают для остывания в низкие и широкие кадки и накрывают марлей, натянутой на рамку. Закрывать кадки плотными крышками нельзя, так как грибы могут запариться. Когда грибы остынут, их переливают в бочки, которые потом закупоривают.

По второму способу маринования, применяемому заготовительными организациями, в котел заливают приготовленный уксусный маринад: на 100 кг маринада 5 кг соли, 300 г (а для белых 600) 80 %-ной уксусной кислоты, 30 г лимонной кислоты (только для белых), 20 г лаврового листа, 10 г душистого перца горошком, 10 г гвоздики, 10 г корицы. Когда маринад закипит, всыпают грибы и варят, помешивая их. Как только грибы осядут на дно, а маринад станет чистым, варку прекращают. Сваренные грибы вынимают шумовкой, охлаждают, укладывают в бочки и заливают остывшим и профильтрованным маринадом.

При мариновании подберезовиков, подосиновиков и маслят рекомендуется предварительно залить их кипятком и, накрыв, выдержать 5-6 мин. После этого грибы высыпают в решето, промывают холодной водой, а затем варят в маринадном рассоле.

Маринование неочищенных маслят ведут особым способом. Подготовленные маслята опускают в бланшировочной корзине на 1-2 мин в котел с кипящей подсоленной водой, затем их отбрасывают на решето и ополаскивают холодной водой. После этого грибы варят обычным способом.

Способ маринования моховиков на грибоварочных пунктах несколько отличается от маринования других грибов. Моховики в собственном маринаде имеют темный нетоварный вид. Поэтому их маринуют так: в котел, как обычно, засыпают соль, наливают воду, закладывают грибы и варят их до оседания на дно. За 1-2 мин до окончания варки в котел вливают уксусную кислоту, добавляют лавровый лист, корицу, гвоздику и душистый перец. Сваренные грибы переливают вместе с маринадом в чистые бочки, накрывают марлей (в три слоя) и ставят в затемненное место остывать на 2-3 дня. При этом их осторожно перемешивают деревянной веселкой. Бочки с остывшими грибами накрывают крышками, но не закупоривают в течение 10-15 сут. За эти дни они хорошо пропитываются маринадом. Затем грибы и маринад выливают в решето и несколько раз обдают холодной водой. Промытые грибы перекладывают в бочки, заливают заранее приготовленным свежим маринадом и закупоривают.

Содержание маринада от общего веса продукции не должно превышать 18 %.

При незначительных объемах сырья в домашних условиях грибы можно мариновать так.

Первый рецепт

В эмалированную кастрюлю наливают три стакана (750 г) воды, добавляют 25 г поваренной соли, 250 г (один стакан) столового 5 %-ного уксуса (из расчета на 1 кг подготовленных грибов), ставят на огонь, доводят до кипения, после чего опускают грибы и при слабом кипении варят до готовности. Образующуюся на поверхности пену удаляют шумовкой. Варка считается законченной, когда грибы опускаются на дно. (Сроки варки для отдельных видов грибов указаны выше.) Затем добавляют 10 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 6 зерен душистого перца, 1-2 листочка лаврового листа, 1 г гвоздики, 1 г корицы (корица дает некоторое изменение цвета маринада и грибов), снова подогревают до кипения и расфасовывают в подогретые на пару банки. Наполняют их на 1 см ниже среза банки, закрывают крышками и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л - 20 мин; 1л - 25 мин; 3 л - 30 мин.

Второй рецепт

Подготовленные грибы варят до готовности в подсоленной воде (50 г соли на 2 г лимонной кислоты и 1 л воды). После варки их выкладывают на дуршлаг для стекания жидкости и раскладывают в банки (2/3 банки заполняют грибами) и заливают заранее подготовленным маринадом. Маринад готовят так: 2 стакана (500 г) воды, 1 столовая ложка соли, 10 г сахара, 6 зерен перца душистого, 1 г гвоздики, 1 г корицы, 3 г лимонной кислоты подогревают до кипения, добавляют 5 столовых ложек 5 %-ного столового уксуса, снова доводят до кипения, после чего банки заливают горячим маринадом. Затем стерилизуют, как описано в первом рецепте.

Иногда приготовляют соленоотварные грибы по такому же способу, как и маринованные, но без применения уксусной кислоты. Количество соли в таком случае увеличивают до 6 кг на 100 кг грибов. Если предусматривается более длительное хранение солено-отварных грибов, концентрацию солевого раствора увеличивают до 8-10%.

Грибы квашеные

Для квашения пригодны молодые плотные неперезревшие грибы следующих видов: белые, лисички, подосиновики, масленки, опята, рыжики. Их квасят отдельно по видам.

Свежие грибы сортируют по видам, чистят и моют. Затем наливают в эмалированную кастрюлю или в кастрюлю из нержавеющей стали 3 л воды, добавляют 3 столовые ложки соли, 10 г лимонной кислоты, ставят на огонь и доводят до кипения, выкладывают в кастрюлю 3 кг подготовленных грибов и варят до готовности (грибы должны осесть на дно кастрюли).

Проваренные грибы выкладывают на дуршлаг, промывают холодной водой, дают ей стечь и расфасовывают в 3- или 10-литровые банки и вливают теплую заливку. Для приготовления заливки в кастрюлю наливают 1 л воды, добавляют 3 столовые ложки соли, 1 ложку сахара, ставят на огонь и доводят до кипения, охлаждают до 40 °С, после чего добавляют 1 столовую ложку чистой сыворотки от обезжиренного свежескисшего молока. Банки накрывают кружками, кладут гнет, выносят в теплое помещение, где выдерживают в течение 3 сут, после чего ставят в холодный погреб. В процессе квашения идет молочнокислое брожение.

Через месяц квашеные грибы готовы к употреблению в "ищу в натуральном виде или для приготовления грибных блюд.

Для сохранения квашеных грибов на долгое время их стерилизуют по нормам, предусмотренным для маринованных грибов. Квашеные и маринованные грибы, не прошедшие стерилизацию, хранят при температуре от 0 до 5 °С. Срок хранения не более 5 мес.

В домашних условиях консервы чаще всего изготовляют в стеклянных банках с металлическими крышками. Однако имеются и стеклянные банки со стеклянными крышками, широкими резиновыми кольцами и специальными зажимами. Обычные стеклянные консервные банки закупоривают металлическими крышками с резиновыми прокладками. Крышки бывают белые, луженные оловом, и желтые, покрытые сверху еще слоем пищевого лака. Лакированные крышки применяют обычно для закупорки кислых плодов и ягод, а также маринадов.

Стеклянные банки предварительно следует вымыть и прокипятить в течение нескольких минут в большой посудине с водой.

Стерилизацию осуществляют в высокой кастрюле, в которую можно поместить 3-4 или более банок, прикрыв их крышкой.

В целом виде консервируют грибы или плоды небольших размеров, более крупные разрезают на части. Консервируемые продукты предварительно бланшируют, т. е. кратковременно (1 - 5 мин) ошпаривают или варят. Под воздействием высоких температур разрушаются ферменты, способствующие окислительным процессам, вызывающим потемнение продуктов (например, появление коричневого цвета на срезах яблок, потемнение грибов).

Подготовленные продукты следует плотно уложить в банки и залить соответствующим раствором. Раствор заливают горячим (при температуре 70-80 °С), чтобы меньше времени тратить на нагревание продукта.

Наполненные банки закрывают крышками и помещают в предварительно подогретую до 55-70 °С воду. Вода должна покрывать банки вместе с крышками. Время стерилизации отсчитывают с момента закипания воды в кастрюле. Во время кипения кастрюлю прикрывают крышкой. После окончания стерилизации банки ставят для охлаждения.

Особенности консервирования для каждого продукта в книге указываются отдельно.

В консервных цехах стерилизацию осуществляют в специальных автоклавах и под давлением. Здесь можно создавать температуру свыше 100 °С и консервировать те продукты, консервация которых в домашних условиях не рекомендуется. Однако технология промышленного консервирования в книге не рассматривается.

Грибы в томатном соусе

Для такого вида консервирования пригодны как трубчатые, так и пластинчатые грибы. Свежие грибы сортируют по видам и размерам, удаляя червивые и дряблые, хорошо очищают. Крупные экземпляры разрезают. Затем их тщательно моют в проточной воде или дуршлаге, дают воде стечь. Грибы варят в соленой и подкисленной воде (20 г соли и 1 г лимонной кислоты на 1 л воды) при слабом кипении и осторожном помешивании. Образующуюся пену удаляют шумовкой. После опускания грибов на дно их отбрасывают на дуршлаг и затем тушат в подсолнечном масле до мягкости, добавляя на 1 кг подготовленных грибов соли - 20 г, сахара - 50, томатной пасты - 200, воды - 200 г, лаврового листа - 4 шт., уксуса 5 %-ного - 40 г (две столовые ложки), растительного масла - 60 г.

Залив банки грибами в соусе на 0,5 см ниже верхнего края, их закупоривают, а затем помещают в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и при слабом кипячении 0,5-литровые банки стерилизуют в течение 30 мин. После стерилизации банки подвергают воздушному охлаждению. Грибы в томатном соусе подаются к столу как холодная закуска.

Грибные консервы

При помощи тушения консервируют маслята, рядовки, польские грибы и др. Их тушат на сковороде или в кастрюле с добавлением лука, красного перца и растительного масла. Затем выкладывают в подготовленные стеклянные банки и стерилизуют обычным способом. Иногда тушеные грибы заливают растительным маслом и не стерилизуют. Перед употреблением консервы только разогревают.

Паштеты

Их готовят из всех видов съедобных грибов или из их смеси. После бланширования грибы измельчают в мясорубке, кладут в кастрюлю и добавляют на 0,5 л массы 0,5 л растительного масла. Отдельно жарят на растительном масле до золотистого цвета мелко нарезанный лук и натертую морковь. Поджарку (0,5 л) смешивают с грибной массой, заправляют солью, лавровым листом, перцем, уксусом (по вкусу) и тушат на маленьком огне в течение 2 ч. Затем выкладывают

в подготовленные банки и стерилизуют в течение 30 мин. Употребляют в холодном виде как закуску.

Солянки

В домашних условиях грибные солянки готовят по следующему рецепту. В кастрюлю кладут бланшированные грибы, поджаренную на растительном масле мелко нарезанную кубиками морковь и отдельно поджаренный до золотистого цвета лук. Грибы должны составлять половину объема. Все перемешивают и добавляют растительное масло (из расчета 0,5 л на 5 кг массы), соль, лавровый лист, черный перец (по вкусу). Тушат в течение 1 ч на очень малом огне. Добавляют болгарский перец (на 5 кг массы 1 кг) и продолжают тушить еще 1 ч. Затем раскладывают в подготовленные банки и стерилизуют 40 мин.

В заводских условиях солянки приготавливают из грибов с добавлением капусты, иногда используют другие овощи.

Экстракты

Для приготовления грибного экстракта пригодны трубчатые грибы, лисички, рыжики. Свежие грибы сортируют, удаляют червивые, вялые, дряблые, перезрелые и тщательно очищают. Поврежденные места вырезают, после чего сырье моют, дают воде стечь и нарезают на мелкие куски.

В кастрюлю наливают 0,5 стакана воды, кладут 10 г соли и 2 г лимонной кислоты (из расчета на 1 кг подготовленных грибов), ставят на огонь, доводят до кипения, всыпают подготовленные грибы и при слабом кипении варят в течение получаса, добавляя небольшими порциями еще 0,5 стакана воды. Образующуюся на поверхности пену удаляют шумовкой. После варки грибы выкладывают в дуршлаг, дают стечь жидкости, затем пропускают через мясорубку и прессуют. Собранные после варки и прессования соки смешивают, пропускают через фланелевый фильтр, сливают в кастрюлю и уваривают до половины первоначального объема при постоянном помешивании, пока получится сырообразная масса. В горячем состоянии его расфасовывают в мелкую тару (банки 200 г или бутылки). Затем стерилизуют 30 мин и подвергают воздушному охлаждению. Хранить в холодном месте.

Грибные экстракты используют для приготовления вегетарианских супов и борщей, а также в качестве гарнира. В этом случае в него добавляют сваренный на пряностях (черный и красный перец, зерна горчицы, лавровый лист) 5 %-ный столовый уксус в количестве до 1/10 части экстракта.

При получении экстракта сок можно выдавливать и из сырых грибов. Для этого их тщательно чистят и моют, разрезают на тонкие пластинки и растирают в деревянной посуде до тех пор, пока не получится густая однородная масса. Полученную массу собирают в холщовый мешочек и ставят под пресс, давление которого увеличивают постепенно. Сок фильтруют и варят на медленном огне, доводят до сырообразного состояния и добавляют 20 г соли на 1 кг массы. Затем расфасовывают и стерилизуют в течение 30 мин. Хранить обычным способом.

Замораживание грибов

Грибникам, собирающим грибы поздней осенью, нередко приходилось брать и мерзлые экземпляры. И даже в мерзлом виде доставлять их домой. Однако после оттаивания их вкусовые качества не меняются.

Низкие температуры приостанавливают деятельность микроорганизмов и разложение питательных веществ. Замораживание и хранение грибов при температуре минус 18 °С - эффективный метод сохранения пищевых достоинств продукта. Для замораживания необходимо отбирать молодые, свежие, сочные грибы, не поврежденные насекомыми и без признаков заболевания. Отобранные грибы хранят в чистых прохладных (от 0 до 5 °С) помещениях с постоянной циркуляцией воздуха, относительная влажность которого не должна превышать 90 %.

Предназначенные для замораживания грибы очищают, моют, но не разрезают на части, так как срезы при замораживании темнеют. Подготовленные грибы бланшируют. Мелкие грибы

бланшируют 1,5-2 мин, более крупные - 3-4 мин. После бланширования грибы помещают в 1 %-ный раствор лимонной кислоты, температура которого равняется 4-5 °С. Здесь грибы охлаждаются, что ускоряет последующее замораживание. Непосредственно перед замораживанием отцеживают раствор, в котором происходило охлаждение. Если этого не сделать, то при воздействии низких температур и образования кристаллов целостность плодовых тел будет нарушена. Грибы замораживают двумя способами: в насыпном состоянии и в таре. Грибы, замороженные в насыпном состоянии, сохраняют свой натуральный вид. Замораживание производится в ящиках либо на решетках, где грибы располагают в один слой без соприкосновения. При температуре минус 30 °С замораживание длится не более 3 ч.

Замораживание грибов малыми порциями (0,5-1 кг) производится в специальных парафинированных картонных коробках. Грибы укладывают в целлофановые или полиэтиленовые мешочки, которые затем помещают в коробки. Мешочки после наполнения и дозировки заклеивают. Время и температура процесса замораживания те же, что и при предыдущем способе. Грибы хранят в холодильных камерах или при комнатной температуре в течение 2-3 ч.

Сублимационная сушка грибов

Этот новый метод переработки пищевых продуктов ныне уже широко применяют в ряде стран. При обычной сушке из продуктов влага удаляется путем перевода ее в парообразное состояние. При сублимационной сушке жидкость переводят в твердое состояние (лед), при образовании которого происходит интенсивное испарение.

Грибы, предназначенные для сублимационной сушки, вручную промывают в двух-трех водах, обрезают ножки, а затем бланшируют: мелкие плодовые тела - 3 мин, средние - 5, а крупные - 8 мин. После бланширования грибы охлаждают.

В вакуумных камерах сублимационных аппаратов происходит замораживание грибов при непрерывно понижающемся давлении, что способствует испарению. Во время самозамораживания из продукта удаляется 10-15 % влаги. На следующей фазе (сублимации) температура продукта повышается от максимально низкой до 1 °С. При этом из грибов удаляется более 50 % влаги.

В третьей фазе (при дальнейшем повышении температуры) осуществляется обычная сушка грибов в среднем вакууме, и при этом влажность продукта понижается до 2 %.

Ввиду высокой гигроскопичности грибы, обезвоженные методом сублимационной сушки, следует хранить в герметичной упаковке. При доступе кислорода переработанные таким способом грибы можно хранить 8 месяцев. В случае замены воздуха азотом срок хранения удваивается.

Следует отметить, что этот способ переработки грибного сырья возможен только на крупных заготовительных предприятиях.

Готовим и подаем к столу

Грибные блюда - излюбленная пища многих народов. Уже в античные времена они считались деликатесом. Характерный запах и приятный сладковатый вкус, обусловленный содержанием ароматических веществ, виноградного сахара, глюкозы, манита, микозы, или грибного сахара, отличают грибы от других пищевых продуктов. В грибах содержится гликоген (вид крахмала), которого не обнаружено в растениях, а только в организмах животных.

По содержанию белков грибы приближаются к мясным продуктам. В сухом веществе грибов доля чистого белка составляет 20-30 %, а у белого доходит до 40 %. Однако наличие хитина в оболочках клеток затрудняет их усвояемость.

Калорийность невелика: в 100 г сушеных грибов не более 250 калорий. Тем не менее грибы весьма полезны. Кроме белков, они содержат хорошо усвояемые жировые вещества и углеводы.

В грибах много необходимых для организма человека элементов: калия, фосфора, кальция, железа, меди, марганца, цинка, кобальта и других. Фосфора в них в 3 раза больше, чем в овощах, а кальция почти столько же, сколько в рыбе. В некоторых грибах содержится фосфорная кислота,

входящая в состав костного вещества и нервных волокон организма человека и животных. В грибах есть и другие кислоты - щавелевая, яблочная, лимонная, винная, а также некоторое количество жирных кислот. Почти все кислоты сохраняются при варке и сушке.

Эфирные масла и смолы придают грибам особый аромат. Грибы сравнительно богаты витаминами A, B1, B2, C, D, PP, а также содержат никотиновую и пантотеновую кислоты.

Наиболее полезная часть гриба - это шляпка, и особенно ее верхняя часть; в нижней части шляпки (гименофоре) и ножке питательных веществ меньше.

Грибы полезны людям с недостаточной кислотностью желудочного сока, так как способствуют выделению его. Но следует помнить, что грибы - "пища богов" - полезны прежде всего здоровым людям. Норма потребления в день свежих грибов не более 200 г, соленых - 100, сухих - 20 г. Однако литературные сведения на сей счет довольно разноречивы. Как уже отмечалось, при некоторых заболеваниях их не следует есть совсем.

Грибы используют для приготовления самых различных блюд: салатов и закусок, супов и борщей, соусов и начинок и т. д. Не только свежие грибы, но и сушеные, соленые, маринованные, консервированные являются отличным сырьем для кулинарных блюд.

Собранные или купленные свежие грибы хорошо очищают от мусора. Снимают кожицу со шляпок (где это нужно делать), ножки очищают от земли, осторожно соскабливают их верхний слой (чешуйку, сеточку и т. д.), отделяют от шляпок, промывают и ошпаривают кипяченой водой. После этого грибы используют для приготовления блюд. Подосиновики могут потемнеть, поэтому в воду следует добавить лимонную кислоту или уксус.

У маслят надо очистить ножки, а со шляпок снять кожицу, затем промыть, нарезать и обжарить.

При подготовке съедобных сыроежек и рыжиков можно ограничиться только очисткой и промыванием в холодной воде.

Другие виды грибов обычно подвергают тепловой обработке по одному из двух способов. По первому из них воду доводят до кипения, на 1 л воды добавляют ½ столовые ложки соли. Грибы опускают в кипящую воду и выдерживают в ней 3-15 мин, а затем перекладывают в холодную воду или же промывают проточной холодной водой. При втором способе подготовки грибы опускают в холодную подсоленную воду и быстро доводят до кипения. После закипания посуду снимают с огня и дают грибам остыть в той же воде либо промывают их холодной водой. Грибы перекладывают в решето или матерчатый мешочек и дают воде стечь.

В тщательной подготовке нуждаются зеленушки и некоторые виды рядовок, на которые налипают частицы почвы и лесной подстилки. Их предварительно очищают от грубого мусора, а затем заливают подсоленной водой и оставляют до утра. После этого в проточной воде тщательно промывают каждый экземпляр в отдельности. Подготовленные таким способом грибы пригодны для приготовления блюд.

Условно съедобные грибы перед приготовлением блюд отваривают в течение 15-20 мин (считая с момента закипания) и тщательно промывают в проточной холодной воде. Не следует долго вымачивать грибы (кроме видов с едкой мякотью).

После первичной обработки из грибов можно готовить разнообразные блюда. Для повышения усвояемости блюда лучше готовить из хорошо измельченных, мелко нашинкованных или пропущенных через мясорубку грибов.

Сушеные грибы перед приготовлением блюд моют и вымачивают (обычно 2-4 ч). На 100 г грибов расходуется 0,7 л воды. Воду, в которой вымачивались грибы, используют для приготовления блюд.

При использовании маринованных или соленых грибов их необходимо отделить от рассола и удалить специи. Избыток уксуса или соли устраняют промыванием в холодной воде (кипяченой).

Грибные блюда употребляют в день их приготовления, однако при температуре 2-4 °С их можно хранить в течение 24-30 ч.

Грибы, приготовленные с картофелем, не следует оставлять на следующий день.

Салаты, закуски

Салат из свежих грибов

Грибы варят в подсоленной воде около 20 мин и отцеживают. После охлаждения режут на кусочки, перемешивают с репчатым или зеленым луком, солят, добавляют растительное масло и уксус.

300 г грибов, 1 луковица, зеленый лук, соль, 1 ст. ложка растительного масла, 1-2 ст. ложки уксуса.

Салат из соленых грибов

Крупно нарезанные грибы перемешивают с мелко нашинкованным репчатым луком и поливают растительным маслом. Добавляют зеленый горошек, молотый перец и украшают зеленью.

250 г грибов, 1 луковица, 1-2 ст. ложки растительного масла и 50 г зеленого горошка.

К салату можно добавить 3-4 картофелины, 1-2 огурца или помидора, яйцо, нарезанные кусочками.

Салат из грибов и яиц (старинное русское блюдо)

Около 1 кг грибов чистят, хорошо промывают, варят в подсоленной воде и откидывают на сито, чтобы стекла вода. Растирают с черным перцем 5 сваренных вкрутую желтков, добавляют 80 г растительного масла, сок целого лимона или 0,5 стакана уксуса, все размешивают и заливают этой смесью грибы. Готовое блюдо перед подачей на стол посыпают петрушкой.

Грибной салат с ветчиной (финское блюдо)

Берут 200 г соленых, маринованных или отварных грибов, 200 г ветчины, 200 г отварного картофеля, 1 соленый огурец и 1 луковицу, 200-300 г сметаны, столовый уксус, соль, сахар, горчицу. Продукты нарезают дольками и заправляют сметаной. Часть заправки выливают на салат в салатнице.

Салат армянский из сельдерея и перца с грибами

Свежие грибы (200 г) мелко нарезать и обжарить на сильном огне в растительном масле (2 ст. ложки). Добавить растолченный в ступке чеснок и свиное сало (30 г), нарезанное мелкими кубиками, обжарить еще 2-3 мин. Влить вино (1 стакан красного сухого), нагреть до кипения, дать прокипеть 1 мин, а затем держать на слабом огне 5-7 мин. Положить петрушку. Размешать, снять с огня, посолить по вкусу и остудить. Очищенные и нарезанные корни сельдерея и мелко нарезанный болгарский перец (200 г) положить в салатник, полить заправкой, посолить и размешать. После того как грибы остынут, положить их сверху на салат. Подавать на стол в холодном виде. Хранить салат в холодильнике, не замораживая.

Для получения заправки необходимо: ¾ стакана растительного масла, ¼ стакана 3 %-ного винного уксуса, 1 раздавленная или растолченная головка чеснока, ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца, ¾ чайной ложки соли. Все это тщательно перемешивают до получения однородной массы.

Икра грибная

Готовят из соленых или сухих сваренных грибов. Соленые грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарубить. Нарезать репчатый лук, слегка поджарить его на растительном масле, охладить и смешать с грибами, прибавив немного перца.

Из сваренных сухих грибов икру приготовляют таким же способом. Для более острого вкуса можно добавить лимонный сок или уксус, соль и перец.

На 250 г соленых грибов (или 50 г сухих) 1 головка лука, 1-2 столовые ложки растительного масла.

Икра из свежих грибов

Грибы (400 г) сварите в подсоленной воде до мягкости. Пропустите через мясорубку или разбейте миксером. К полученному пюре добавьте мелко натертый лук или растертый в кашицу чеснок, соль, перец и 100 г майонеза или сметаны. Икра, приготовленная таким способом, употребляется и в горячем и холодном виде.

Помидоры с грибами

Это холодная закуска. Помидоры средней величины промыть, срезать верхнюю часть, слегка отжать, сделать в помидорах углубление и посыпать солью и перцем. Помидоры наполнить фаршем из грибов, украсить зеленью. Приготовление фарша: грибы соленые, маринованные или отварные шампиньоны мелко нашинковать, соединить с мелко нарезанным луком и заправить салатной заправкой или сметаной.

Сырые рыжики

Свежие очищенные рыжики режут на кусочки и посыпают солью, можно добавить сметану (или растительное масло) и специи, но при этом перебивается естественный аромат и вкус грибов.

Грибной пудинг

Это горячая закуска. Масло с мукой подогреть и размешать в глубокой сковороде, не давая подрумяниться, развести молоком и, помешивая, довести до кипения. Смешать с тушеными, мелко нарезанными грибами, остудить, добавить желтки, затем осторожно перемешать со взбитыми белками.

Кастрюлю смазать маслом, на дно ее положить кружок из промасленного пергамента; дно и стенки густо обсыпать толчеными сухарями. В приготовленную кастрюлю выложить грибную массу, закрыть крышкой, поставить в другую кастрюлю с кипящей водой и варить пудинг 1 ч.

Готовый пудинг выложить на блюдо, облить густой сметаной. Часть сметаны подать отдельно в соуснике.

На 500 г тушеных грибов 100 г масла, 100 г муки, ½ стакана молока, 10 яиц.

Супы, бульоны

Грибной бульон

На грибных бульонах можно приготавливать супы прозрачные, заправочные, пюреобразные. Для прозрачных и пюреобразных супов лучше использовать белые грибы, для заправочных - любые съедобные.

Тщательно промытые в теплой воде сухие грибы положить в кастрюлю, добавить очищенную и разрезанную пополам луковицу, залить холодной водой и варить при слабом кипении в течение 2-2,5 ч. Для ускорения варки грибы можно предварительно хорошо промыть и замочить на 3-4 ч в

холодной воде, в которой их потом варить без добавления соли в течение 30-40 мин. Готовый бульон процедить. Грибы промыть холодной кипяченой водой, мелко нашинковать и положить в суп, приготовляемый на грибном бульоне.

На 50 г сухих грибов 2-3 л воды, 1 головка лука.

Суп из свежих грибов с овощами

Свежие грибы очистить, нарезать, промыть, залить их горячей водой и варить ½ ч. Слегка обжарить на масле нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей; в конце жарения посыпать их измельченным зеленым луком. И все это вместе с нарезанным брусочками картофелем добавить в кипящий грибной бульон. За 10 мин до окончания варки опустить в суп подготовленные кабачки и помидоры, заправить по вкусу солью.

Перед подачей на стол добавить в тарелки с супом сметану и зелень укропа или петрушки.

На 400-500 г свежих грибов 400 г кабачков, 200 г картофеля, по 1 шт. морковки, петрушки, сельдерея, 50-60 г зеленого лука, 2 ст. ложки масла, 100 г помидоров, 100 г сметаны.

Солянка из свежих белых грибов или шампиньонов

Белые грибы или шампиньоны очистить и тщательно промыть холодной водой. Сложить в посуду, залить горячей водой, добавить луковицу и варить 45-50 мин, после чего отвар процедить. Слегка обжарить на масле нашинкованный репчатый лук (в конце жарения добавить томат-пюре); очистить от кожицы соленые огурцы и нарезать ломтиками; сполоснуть отваренные грибы и нашинковать. Сложить все эти продукты в горячий бульон, добавить в него каперсы, лавровый лист, перец горошком, соль и варить на небольшом огне при слабом кипении 10 мин. Перед подачей на стол заправить солянку сметаной, дать вскипеть один раз. В каждую тарелку положить ломтик лимона, несколько маслин, измельченную зелень.

На 500 г свежих белых или шампиньонов или 50 г сухих белых грибов 4 соленых огурца, 2 головки лука, 50 г маслин, 50 г каперсов, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла.

Суп картофельный из свежих грибов. Грибы нарезают и обжаривают в масле, перекладывают в кастрюлю и варят около 1 ч. Затем добавляют нарезанный ломтиками картофель. За 15 мин до окончания варки можно всыпать манную или перловую крупу. Перед подачей на стол кладут сметану, укроп, зеленый лук.

На 1 л воды 250 г свежих грибов, 300-400 г картофеля, 60-80 г моркови, 30-45 г крупы, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла.

Грибной суп с крупой

Подготовленные грибы нарезают кусочками и тушат с луком в жире или маргарине. Промытую ячневую или рисовую крупу варят в воде или бульоне до полуготовности, затем добавляют тушеные грибы и нарезанный картофель. За несколько минут до окончания варки в суп кладут ломтики огурца или помидора. Перед употреблением добавляют сметану и зелень.

На 1 л воды или бульона 250 г свежих или 30-40 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка жира или маргарина, 2 ст. ложки крупы, 100 г картофеля, 1 соленый огурец или помидор, зеленый лук или зелень петрушки.

Суп грибной с крупой "геркулес". Сварить бульон из сушеных белых грибов. Когда грибы будут мягкими, вынуть их из бульона, мелко нарезать и вместе с измельченными кореньями и репчатым луком слегка обжарить на масле, после чего положить в кипящий бульон и, заправив его по вкусу солью, варить 15 мин. Затем всыпать крупу "геркулес" и довести до готовности. Вместо "геркулеса" в этот суп можно добавлять пшено.

На 50 г грибов по 1 шт. моркови, петрушки, сельдерея, 1 головка репчатого лука, I ст. ложка масла, 200 г крупы "геркулес".

Грибной суп с ушками (белорусское блюдо). Из вареных грибов и лука приготавливают фарш. В отвар всыпают 2 ст. ложки муки, кипятят, получившийся суп-пюре заправляют уксусом. Из оставшейся муки замешивают пресное крутое тесто и делают ушки с фаршем (наподобие пельменей), которые обжаривают в растительном масле и кладут при подаче в суп.

На 100 г сушеных грибов - 2-3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 300 г пшеничной муки, уксус по вкусу.

Суп-пюре из свежих шампиньонов (французское блюдо)

Свежие шампиньоны нарезают на мелкие кусочки и поджаривают на сливочном масле в закрытой посуде. Два стакана молока вливают в отдельную посуду, доводят до кипения, а затем вливают в посуду с грибами и несколько минут оставляют на огне. Потом все откидывают на дуршлаг и дают стечь отвару в отдельную посуду. Грибы протирают и смешивают с белым мясным соусом. Для соуса муку поджаривают в масле и туда же вливают мясной бульон. Смесь доводят до кипения, вводят в нее поджаренные на масле лук, морковь, петрушку, а также соль и перец по вкусу и варят 20-25 мин помешивая, чтобы не образовались комки. Жир и пену снимают шумовкой. Шампиньоны в мясном соусе варят 6-10 мин. В ранее слитый грибной отвар добавляют 4 желтка и после тщательного перемешивания вливают в суп. Затем суп нагревают до 60-65 °С, помешивая.

На стол подают с маслом и гренками из пшеничного хлеба.

400 г свежих шампиньонов, 2 ст. ложки муки, 2 стакана мясного бульона, сливочное масло, лук, морковь, петрушка, соль и перец.

Суп-пюре грибной

Мелко нарезанный лук обжарить в кастрюле на сливочном масле 5 мин. Затем положить накрошенные грибы и обжарить еще 5 мин. Не снимая с огня, добавить, размешивая, муку, а потом залить бульоном. Размешивая, довести до кипения. Положить петрушку и сельдерей и варить 45 мин на слабом огне. Вынуть петрушку и сельдерей, слить бульон в отдельную посуду, протереть через сито грибы и лук и снова перемешать с бульоном. Взбить венчиком или ложкой яичные желтки со сливками и тонкой струйкой влить в горячий суп, после чего поставить его на огонь, все время помешивая и не доводя до кипения. Посолить по вкусу и подавать на стол.

400 г свежих грибов, ¼ стакана мелко нарезанного репчатого лука, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 6 стаканов куриного бульона, по 2 веточки зелени петрушки и сельдерея, 2 яичных желтка, 1 стакан 20 %-ных сливок.

Суп-пюре из свежих грибов (болгарское блюдо)

Свежие грибы очищают, тщательно промывают и пропускают через мясорубку. В молотые грибы кладут столовую ложку сливочного масла и тушат 25-30 мин вместе с мелко нарезанными морковью и луком, накрыв кастрюлю крышкой. Когда морковь станет мягкой, добавляют немного воды и варят на слабом огне. Дальнейший способ приготовления такой же, как и у других супов-пюре. Перед тем, как пропустить грибы через мясорубку, отделяют несколько шляпок, нарезают их соломкой и варят в слегка подсоленном бульоне. Сваренные грибы кладут в тарелки и заливают супом. Суп можно подавать с гренками.

700 г свежих грибов, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, морковь.

Суп-пюре из свежих шампиньонов

Свежие шампиньоны очищают, моют, пропускают через мясорубку, кладут в кастрюлю, добавляют столовую ложку масла, разрезанную вдоль на 2 части морковь и лук, накрывают крышкой и тушат 40-45 мин, потом добавляют стакан воды и кипятят. В суповой кастрюле слегка поджаривают 2 столовые ложки муки с 2 столовыми ложками масла, разводят 4 стаканами горячего молока и 1 стаканом овощного отвара или воды, доводят до кипения, смешивают с тушеными шампиньонами (удалив морковь и луковицу) и варят 15-20 мин. После варки добавляют по вкусу соль,

заправляют суп маслом и яичным желтком, смешанным со сливками или молоком. Отдельно подают гренки. Так же можно приготовить суп из свежих белых грибов.

600 г свежих грибов, 2 ст. ложки муки, 4 стакана молока, 3 ст. ложки масла, 1 морковь, 1 луковица. Для заправки: 2 яичных желтка и 1 стакан сливок или молока.

Суп из лисичек (старинное русское блюдо). Лисички моют, нарезают сало, толкут его и тушат в нем мелко нарезанный лук в течение 10 мин, чтобы он стал полумягким. Затем соединяют грибы с луком и тушат еще 45 мин. После этого грибы заливают кипятком, солят и кипятят 30 мин. Муку разводят сметаной и заправляют грибы. Можно посыпать перцем по вкусу.

500 г лисичек, 100 г сала, 3 л кипяченой воды, лук, 1 ч. ложка муки, сметана, соль.

Грибной суп с гренками

Грибы промыть, нарезать, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 30 мин. Столовую ложку муки разведите в чашке с небольшим количеством воды и добавьте в суп, проварите еще 10 мин. Положите сливочное масло и снимите с огня. Посыпьте петрушкой и, разлив по тарелкам, положите в каждую порцию поджаренные гренки.

Грибной суп с лапшой (русское блюдо)

Мелкие грибы разрезают пополам или на 4 части, более крупные нарезают кусочками. Нарезанные кружочками лук, петрушку и морковь отваривают в воде или бульоне. Когда овощи будут почти готовы, кладут грибы, варят на слабом огне 10-15 мин, затем добавляют отдельно сваренную лапшу и заправляют маслом.

200 г свежих шампиньонов или вешенки обыкновенной, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 маленькая морковь, 1 л куриного бульона или воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 60-80 г лапши, измельченная зелень петрушки.

Грибная похлебка (финское блюдо)

Варят ячменную крупу, затем в нее добавляют очищенные грибы, молоко, масло. Похлебку доводят до готовности и солят по вкусу.

Состав: свежие молодые трубчатые грибы, ячневая крупа, молоко, вода, сливочное масло, соль.

Грибной суп (финское блюдо)

Рубленые грибы и лук подрумянивают на маргарине в кастрюле, после чего добавляют муку и бульон. Суп варят приблизительно полчаса и заправляют смесью из сливок и взбитого желтка при интенсивном помешивании. Соль добавляют по вкусу. Перед подачей на стол блюдо заправляют петрушкой.

1 кг свежих грибов, 1 луковица, 50 г маргарина, 2-3 ст. ложки пшеничной муки, 2 мясных бульонных кубика, 1 яичный желток, 0,1 л сливок, соль, петрушка.

Суп из опят осенних (русское блюдо)

В кастрюле растапливают масло и добавляют промытые нарезанные грибы и лук. Варят на медленном огне 20-30 мин, после чего добавляют пшеничную муку, разведенную в холодной воде до желаемой консистенции. Дают супу прокипеть еще несколько минут, после чего добавляют сметану и специи по вкусу. К столу подают, обильно посыпав мелко нарезанной петрушкой.

0,6 кг шляпок опят осенних, 1 стакан мелко нарезанного лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 л мясного бульона, 2-3 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сметаны, соль, перец, мелко нарезанная петрушка.

Суп из кабачков с грибами (болгарское блюдо)

Очищают, моют и нарезают пластинками кабачки и свежие грибы. Мелко нарезанные ножки грибов, морковь и лук тушат в сливочном масле. Когда они станут мягкими, заливают костным бульоном или горячей водой и ставят на медленный огонь. Добавляют грибы, мелко нарезанный картофель, затем кабачки и помидоры, очищенные и натертые на крупной терке. Заправляют суп петрушкой и перцем.

450-500 г свежих грибов, 500 г кабачков, 1-2 моркови, 1 луковица, 1-2 столовые ложки сливочного масла, 2 л костного бульона или горячей воды, 4-5 картофелин, 2-3 помидора.

Суп перловый с шампиньонами (русское блюдо)

Кладут в воду крупу, картофель, морковь, корень петрушки и сельдерея, солят и варят. Когда крупа разварится, опускают в суп промытые целые грибы. На растительном масле жарят мелко нарезанный лук, заправляют его 1 столовой ложкой муки и добавляют в суп. Как только грибы станут мягкими, их следует мелко порубить, разложить в тарелки, залить бульоном и подать к столу.

500 г шампиньонов, 2-3 столовые ложки перловой крупы, 4-5 картофелин, 2-3 луковицы, 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 2-3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка муки.

Брюссельский суп из шампиньонов

Грибы очищают, промывают, пропускают через мясорубку и тушат в масле вместе с натертым луком в течение 10 мин на медленном огне. Добавляют муку, вливают бульон и приправляют его. Суп снимают с огня, добавляют сливки, посыпают зеленью петрушки и крупно нарубленными яйцами.

500 г шампиньонов, 2 ст. ложки масла, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 л бульона из костей, соль, перец, 1 стакан сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Суп жюльен с грибами

Овощи промыть и мелко порубить. В неглубокой кастрюле растопить сливочное масло и слегка обжарить в нем овощи, не давая им потемнеть. Влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне 45 мин. За полчаса до подачи на стол добавить свежие очищенные и мелко нарезанные грибы. Перед подачей на стол положить в тарелки с супом сметану.

200 г свежих грибов, 100 г моркови, 100 г репы, 100 г лука-порея (белая часть), 100 г репчатого лука, 2-3 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана мясного или куриного бульона, 1 очищенная капустная кочерыжка, 50 г щавеля, 100 г лущеного гороха, 100 г фасоли в стручках, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени сельдерея, 50 г сметаны, соль и свежемолотый черный перец по вкусу.

Суп картофельный с сухими грибами

Первый рецепт

Картофельный суп готовят на грибном бульоне. При варке в него кладут вареные нарезанные грибы. Для приготовления супа требуется 200 г картофеля, 20 г моркови, 50 г петрушки, 20 г репчатого лука, 40 г сушеных грибов, 50 г томата-пюре, 50 г маргарина, зелень.

Второй рецепт

Требуется 20 г сушеных грибов, 50 г петрушки, 20 г сельдерея, 30 г зеленого лука, 100 г картофеля, 60 г соленых огурцов, 20 г жира, 10 г муки, 150 г сметаны, 30 г щавеля, соль, зелень. Сушеные грибы, очищенные и вымытые, в течение нескольких часов вымачивают в холодной

воде, а затем там же варят, отцеживают (отвара оставляют 0,5 л) и режут на пластинки. Петрушку, сельдерей, лук чистят, моют, режут и жарят в жире до тех пор, пока смесь не станет румяной. Затем нарезанный кусочками (средней величины) картофель, обжаренные овощи и нарезанные грибы заливают 1,5 л кипяченой воды и варят до тех пор, пока картофель не станет мягким. В суп добавляют нарезанные на тонкие пластинки соленые огурцы с мелко насеченным щавелем, а после этого вливают отвар грибов. Из муки готовят зажарку и добавляют ее в суп. По вкусу солят и перчат. Перед подачей в тарелки кладут сметану; каждую порцию посыпают мелко нарезанной зеленью.

Третий рецепт

На 1-2 ч сушеные грибы заливают водой, потом осторожно (на дне может быть песок) сливают воду в другую кастрюлю, грибы еще раз моют, режут луковицу, кладут с грибами в кастрюлю и варят без соли в течение 2 ч. После этого грибы вынимают, режут на пластинки и вместе с картофелем бросают в кипящий бульон. Через 5-10 мин, когда суп закипит, добавляют жареную морковь, лук, петрушку, соль, лавровый лист, перец и варят до готовности. Перед подачей на стол суп посыпают мелко нарезанной зеленью, добавляют сметану.

Суп гороховый с грибами

Горох перебирают, моют и замачивают в холодной воде, затем варят и протирают сквозь сито. Нарезанные грибы варят вместе с горохом в течение 1 ч. В суп добавляют поджаренный лук.

Суп грибной с манной крупой

Мытые грибы на несколько часов заливают водой, а затем варят в той же воде, процеживают и режут на пластинки. Морковь, петрушку и лук чистят, моют, режут и, добавляя жир, на медленном огне жарят до подрумянивания. Затем на медленном огне в 1 л воды варят нарезанный картофель, поджаренные овощи, грибы и лавровый лист. После в суп вливают грибной отвар (0,5 л) и разведенную в нескольких ложках холодной воды крупу. К столу подают зелень и сметану.

15 г сушеных грибов, 30 г манной крупы, 30 г моркови, 20 г петрушки, 30 г лука, 200 г картофеля, 20 г жира, 150 г сметаны, зелень.

Суп со свежими грибами (уральское блюдо)

Свежие грибы (грузди, подгруздки, белянки вымачивают в проточной воде в течение суток, тщательно чистят, ошпаривают кипятком, режут и закладывают в кастрюлю; добавляют нарезанные картофель и морковь. Варят 1,5-2 ч. Заправку делают на подсолнечном масле из лука. К столу подают сметану и зелень.

На 1 л воды необходимо 100 г сырых грибов, 100 г картофеля, 30 г моркови, 1 луковица.

Борщ со свежими грибами

Очищенные, хорошо вымытые и нарезанные грибы варят 10-15 мин. В грибной бульон кладут нарезанную свеклу и морковь, варят еще 10-15 мин, а затем добавляют кипяток, нарезанные помидоры, картофель, зеленый лук, петрушку, соль, перец. При подаче на стол борщ приправляют сметаной.

Борщ на грибном бульоне

Сварить грибной бульон с кореньями (петрушки, сельдерея, лука-порея) и репчатым луком; процедить. Отварить или испечь не очищенную от кожицы свеклу. Готовую свеклу очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ по вкусу солью и сахаром, добавить порезанные соломкой отварные грибы, лавровый лист, 5-6 горошин перца, поставить на огонь, довести до кипения. За 5 мин до конца варки заправить сметаной. Подать на стол, посыпав измельченной зеленью укропа или петрушки. Отдельно можно подать рассыпчатую гречневую кашу.

На 50 г сушеных грибов - по 1 шт. петрушки и сельдерея, 1 головка лука, 500 г свеклы, 150 г сметаны.

Щи из квашеной капусты с сушеными грибами

Первый рецепт

В грибной бульон с нарезанными грибами добавляют квашеную капусту, поджаренные с томатом коренья петрушки или сельдерея. Перед окончанием варки кладут лавровый лист, перец, соль и поджаренный лук. Для приготовления таких щей требуется 50 г сухих грибов, 500 г капусты.

Второй рецепт

Сухие грибы тщательно моют, а затем на несколько часов заливают холодной водой. Потом их варят в той же воде. Посеченную капусту в 1,5 л воды варят в открытой посуде, добавив немного жира. На сковороде на жире жарят мелко нарезанную морковь, петрушку, лук (часто перемешивая). Когда капуста сварится, в кастрюлю добавляют приправу, грибы, лавровый лист, перец и кипятят 10-15 мин. Зажарку готовят из муки и жира. Когда все сварится, в суп добавляют грибной отвар и зажарку, по вкусу соль и растертые помидоры. Перед подачей на стол заправлять сметаной.

Для приготовления такого капустника требуется 15 г сушеных грибов, 250 г квашеной капусты, 40 г моркови, 20 г петрушки, 30 г лука, 40 г жира, 50 г помидоров, 10 г муки, 150 г сметаны, соль, перец, лавровый лист.

Щи из свежей капусты со свежими грибами

Нарезанную капусту варят в течение 30-40 мин. Через 10-15 мин после начала кипения в щи добавляют картофель, а за 5 мин до конца варки - нарезанные грибы, перец, лук, лавровый лист, соль.

300 г грибов, 500 г капусты, 300 г картофеля, 1 луковица, 1 лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Постный борщ с грибами и сушеной рыбой (украинское блюдо)

Хорошо промытые грибы заливают на несколько часов холодной водой, а затем варят в той же воде в закрытой посуде на медленном огне. Потом грибы вынимают и режут на мелкие тонкие кусочки (лапшой). В другой посуде варят нарезанную капусту и свеклу. Нарезанные кусочками лук, петрушку, морковь обжаривают в подсолнечном масле и добавляют в кастрюлю с капустой. Туда же бросают грибы, лавровый лист и доваривают 30 мин. Когда овощи будут готовы, доливают грибной отвар, растертые помидоры и 10-15 сушеных вьюнов или другой рыбы (очень хорош такой борщ из ершей носарей). Соль и специи по вкусу. Перед подачей на стол заправляют зеленью.

15 г сушеных грибов, 150 г свеклы, 100 г капусты, 30 г моркови, 20 г петрушки, 30 г лука, 50 г помидоров, 100 г сушеной рыбы, соль, перец, укроп, петрушка. Такой борщ должен постоять (настояться) и остыть. Его подают к столу холодным.

Вторые блюда

Грибы в сметане

Подготовленные свежие грибы нарезают ломтиками, солят и, помешивая, обжаривают на масле. Перед окончанием жарения в грибы добавляют муку, перемешивают, заливают сметаной, добавляют по вкусу соль и доводят до кипения. Перед подачей на стол грибы посыпают зеленью петрушки или укропа.

Грибы в сметане можно запечь в духовом шкафу. Для этого их надо посыпать сыром и поставить в сковороде на 5-7 мин в жаркий духовой шкаф для запекания (на поверхности должна получиться румяная корочка).

На 500 г свежих грибов - ½ стакана сметаны, 1 ч. ложка муки, 2 ст. ложки масла, соль, петрушка или укроп.

Грибы жареные

Пассеровать на сковороде с маслом мелко нарезанный лук, прибавить нарезанные крупными ломтиками грибы, посолить и обжарить, помешивая, на сильном огне. В конце жарения добавить масло. Подать на той же сковороде горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью. Можно добавить нарезанные ломтиками вареные яйца.

На 500 г свежих грибов - 3-4 ст. ложки масла, 2 головки лука.

Сморчки, жаренные в масле

Обработанные и хорошо промытые сморчки нарезать ломтиками, положить в горячую воду и варить 5-10 мин, откинуть на сито и отжать. Заправить солью, перцем, сбрызнуть лимонным соком. Жарить на масле до образования румяной корочки.

1 кг грибов, 100 г растительного масла, 1 лимон, ¼ чайной ложки перца, 2 ч. ложки укропа или зелени петрушки.

Тушеные грибы

В растопленный жир кладут нарезанные грибы и шинкованный лук. Добавляют грибной отвар или мясной бульон и тушат 20-30 мин. Перед окончанием тушения добавляют соль, зелень и сметану. Гарнир - отварной картофель и салат из сырых овощей.

500 г свежих или 250-300 г отварных (соленых) грибов, 2-3 ст. ложки масла или жира, 1 луковица, 0,5 стакана грибного отвара или мясного бульона, зелень петрушки или укропа, 2-3 ст. ложки сметаны.

Грибы, тушенные в сливках. Свежие грибы очистить, промыть и ошпарить, а затем нарезать дольками, посолить и слегка обжарить. После этого сложить их в горшок или кастрюлю и залить кипяченными сливками. Зелень петрушки и укропа связать, вложить в середину пучка корицу, гвоздику, перец, лавровый лист и положить в кастрюлю с грибами. Грибы посолить, накрыть крышкой и поставить в умеренно горячий шкаф на 1 ч для тушения. Когда грибы будут готовы, связанную зелень вынуть.

На 500 г грибов - 1 стакан сливок, 1 ст. ложка масла.

Подосиновики, тушенные в остром соусе

Грибы очищают, промывают, нарезают ломтиками и тушат до выделения сока. Муку и мелко нарезанный лук подрумянивают в кастрюле на разогретом масле, добавляют овощной отвар, горчицу, лимонный сок, соль, перец, щепотку сахара и тушат грибы до готовности.

700 г грибов, 1 стакан овощного отвара, 40 г муки, 2 ст. ложки масла, 1 крупная луковица, соль, перец, лимонный сок.

Грибы запеченные

В запеченном виде можно приготовить разные грибы, начиная от самых ранних - сморчков.

Нарезанные ломтиками грибы поджарить на разогретой сковороде с маслом. В конце обжаривания посыпать мукой, перемешать, влить сметану, дать прокипеть, а затем полить маслом (по желанию посыпать также тертым сыром) и запечь в духовом шкафу. Подать запеченные грибы на той же сковороде горячими.

Существует и такой весьма простой рецепт приготовления запеченных грибов. Вытереть шляпки мокрым полотенцем, посыпать их солью, разложить нижней частью кверху на противне, на котором растоплено 2 ст. ложки сливочного масла. Противень поставить в нагретую духовку на 10 мин. Если грибы начнут подсыхать, положить в шляпки еще сливочного масла и так поступать до тех пор, пока грибы не будут готовы. Посолить по вкусу. Подавать отдельно к бифштексу или к другому жареному мясу.

60 шляпок крупных грибов (белых, шампиньонов, сыроежек), 100 г сливочного масла, ½ ч. ложки соли.

Грибная запеканка (финское блюдо)

Нарезают грибы и лук (при желании его подрумянивают). В охлажденную массу добавляют молоко, панировочные сухари, сырые яйца и размешивают до средней густоты. Массу кладут в форму и ставят в духовку приблизительно на 1 ч. Блюдо подают к столу с подливкой из томатов или с растопленным маслом.

1 кг свежих или 0,5 кг соленых грибов, 2-3 луковицы, 2 яйца, 0,4 л снятого молока, 100-200 г панировочных сухарей, 2-4 ст. ложки сливочного масла, соль.

Грибная запеканка с яйцом (финское блюдо)

Нарезают грибы и сосиски кубиками 1Х1 см и помещают все в смазанную маслом форму. Массу заливают подсоленным молоком со взбитыми яйцами и горчицей, сверху присыпают слоем тертого сыра. Форму помещают на 45 мин в духовку при температуре 175 °С. Запеканку подают к столу как основное блюдо с отварным картофелем и растопленным маслом.

750 г грибов, 8 сосисок, 3 яйца, 0,6 л молока, 1 ст. ложка горчицы, сыр тертый, соль.

Запеканка из картофеля с сушеными и солеными грибами. Приготовить картофельное пюре с яйцами. На противень, смазанный жиром и посыпанный сухарями, выложить слой картофеля, потом слой фарша и снова слой картофеля. Поверхность разровнять, смазать сметаной и посыпать сухарями. Запекать в жаровом шкафу. При подаче нарезать на порции и подлить грибной или луковый соус.

Для приготовления фарша промытые соленые и сваренные сушеные грибы смешать и мелко нарубить. Добавить нашинкованный и пассерованный на растительном масле лук, перец и тушить 20-30 мин.

200 г картофеля, 10 г сливочного масла, 1/5 яйца, 30 г молока, 10 г сметаны, 50 г соуса, 100 г сушеных и 80 г соленых грибов, 100 г лука, 60 г подсолнечного масла.

Запеканка из вермишели с грибами

Вермишель варят как обычно, в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и промывают. Грибы шинкуют и тушат в масле, добавив немного воды. Затем их смешивают с вермишелью, кладут сметану, сырые яйца, соль и перец. Смазанную маслом и обсыпанную толчеными сухарями запеканку ставят в духовой шкаф на 15-20 мин.

400 г свежих грибов, 400 г вермишели, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки масла.

Картофель, запеченный с ветчиной и шампиньонами. Нарезать соломкой лук, шампиньоны и пассеровать в отдельности на масле. Затем смешать, добавить сметану, мелко нарезанную ветчину, бульон, муку и тушить 10-15 мин. Вареный картофель нарезать крупными кубиками, положить на смазанную жиром от ветчины сковороду, залить приготовленной из ветчины и шампиньонов смесью, посыпать сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

800 г картофеля, 120 г ветчины, 200 г шампиньонов, 100 г лука, 20 г муки, 120 г сметаны, 400 г бульона, 60 г сливочного масла, 40 г тертого сыра, 2 ч. ложки зелени петрушки.

Солянка грибная

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды и тушить около 1 ч. За 15-20 мин до окончания тушения прибавить томат-пюре, сахар, соль, перец, лавровый лист, уксус. Грибы очистить, промыть и положить на 10-15 мин в кипящую воду, затем нарезать ломтиками и обжарить в масле. Сложив грибы в миску, на той же сковороде поджарить лук, а затем смешать его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец. Половину тушеной капусты уложить слоем на смазанную жиром сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь прикрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить в духовой шкаф для запекания. Перед подачей на стол положить ломтик лимона или маслины.

Грибную солянку можно приготовить также из квашеной капусты, не добавляя в этом случае уксуса, свежие грибы - заменить солеными или сушеными.

На 500 г свежих грибов - 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1-2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки масла.

Пицца из свежих помидоров и грибов

Сделайте лепешку из дрожжевого теста, положите ее на смазанный противень, смажьте растопленным маслом, а затем густо посыпьте натертым на крутой терке сыром. Уложите кружочки помидоров (лучше их очистить от кожицы), а на них мелко нашинкованные грибы. Поперчите, посолите и вновь посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным маслом и поставьте в духовку. Можно сделать большую пиццу на весь противень и потом порезать, на куски, а можно приготовить и пиццы величиной с блюдце.

Картофельные зразы с грибами

Отварные сухие или свежие грибы смешивают с мелко нарезанным жареным луком и слегка поджаривают, солят, перчат. Формуют из картофельного пюре лепешки. Затем кладут на середину каждой лепешки начинку, соединяют края, придают форму пирожка, обваливают в сухарях. Обжаривают, выкладывают на блюдо, поливают сверху маслом со сковороды.

1 кг картофеля, 100-125 г грибов, 2 луковицы, 2-3 ст. ложки масла, 100 г сметаны, соль, перец, яичный желток.

Гречневая каша с грибами (старинное русское блюдо)

Варят грибной бульон. Вынимают грибы, промывают холодной водой, нарезают и поджаривают. Отдельно поджаривают лук. Подготовленную крупу обжаривают, солят, заливают горячим грибным бульоном. Варят рассыпчатую кашу и перед подачей на стол смешивают ее с грибами и луком.

2,5 стакана гречневой крупы, 3-3,5 стакана грибного бульона, 2 ст. ложки масла, 75 г сухих грибов или 150 г свежих, соль, лук репчатый.

Шампиньоны в молочном соусе со сливками

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем. Для приготовления молочного соуса залить, непрерывно помешивая, 90 г пассерованной пшеничной муки 1 л горячего молока, добавить 90 г сливочного масла, соли по вкусу и 3-4 яичных желтка. Залить шампиньоны молочным соусом и сливками в равных количествах и положить масло. Довести в закрытой посуде до готовности. Заправить лимонным соком.

800 г шампиньонов, 200 г молочного соуса, 200 г сливок, 20 г сливочного масла, 1 лимон, ½ ч. ложки перца.

Шампиньоны провансаль (французское блюдо)

Очищенные молодые грибы разрезают пополам, промывают в теплой воде, обсушивают и заливают на 2/4 растительным маслом с перцем и растертой долькой чеснока. Затем в этом же масле тушат их до готовности. В готовые грибы добавляют петрушку и немного лимонного сока. Подают это блюдо с гренками.

Котлеты из шампиньонов (старинное русское блюдо)

Очищенные и вымытые грибы (800 г) мелко нарезают, кладут в сотейник с жиром и ставят тушить (выделившийся из грибов сок упаривают наполовину). Затем всыпают 3 ст. ложки манной крупы и варят 5-10 мин на слабом огне. Три большие луковицы нарезают мелкими кубиками, поджаривают на растительном масле и добавляют к грибам. Соль и перец кладут по вкусу. Полученную массу в горячем виде разделывают на котлеты, панируют в сухарях и жарят на сковороде до образования румяной корочки, после чего на 5-10 мин ставят в духовой шкаф. На стол котлеты подают в сметанном соусе (к приготовленному белому соусу добавляют сметану и прогревают 2-3 мин на слабом огне).

Фаршированные шампиньоны отделить у шампиньонов шляпки от ножек. Шляпки протереть мокрым полотенцем (но не мыть), слегка посолить. Ножки мелко нарезать. На сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла и сливочное масло, положить туда нарезанные ножки и обжаривать в течение 5 мин. Добавить томатную пасту, вино, чеснок, соль, перец и держать на сильном огне еще 3 мин. Положить сухари и петрушку. Нафаршировать шляпки шампиньонов полученной смесью и уложить их нижней частью кверху на смазанный сливочным маслом противень. Противень поставить в предварительно сильно нагретую духовку на 10 мин, часто поливая шляпки оставшимся растительным маслом. Подавать как закуску или второе блюдо.

Фаршированные шампиньоны можно приготовить и несколько иначе. Шляпки грибов перед приготовлением фарша осторожно опустить в горячее, но не кипящее растительное масло и варить 10 мин. Осторожно вынуть и остудить. Фарш приготовить, как указано выше, но не добавлять в него сухари. Нафаршировать шляпки. Сухари смешать с растопленным сливочным маслом и выложить на шляпки. Посыпать зеленью петрушки. Подать шампиньоны холодными на следующий день.

24 больших чашеобразных шампиньона, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 ч. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки сухого белого вина, 1 растолченный зубчик чеснока, 1 чайная ложка соли, 1/3 чайной ложки свежемолотого черного перца, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. ложки панировочных сухарей.

Шампиньоны, фаршированные сыром

Шляпки шампиньонов отделить от ножки, вымыть в воде с лимонным соком. Воду слить, шляпки вытереть насухо. Ножки нарезать и смешать с сыром, луком, 1 ст. ложкой растительного масла и обжарить. Полученной массой нафаршировать шляпки. Вылить оставшееся растительное масло на противень и положить на него нафаршированные шляпки шампиньонов. Поставить в предварительно хорошо нагретую духовку на 10 мин. Перед подачей на стол каждую шляпку положить на крекер или кусочек намазанного сливочным маслом хлеба.

20 шампиньонов среднего размера, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки тертого швейцарского, советского, алтайского или другого твердого сыра, 4 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, ½ чайной ложки красного перца, ¼ чайной ложки свежемолотого черного перца.

Шампиньоны фаршированные (французское блюдо)

У грибов удаляют ножки, шляпки заполняют растертым в сметане печеночным паштетом и на 10-15 мин помещают в духовку. Перед подачей на стол украшают петрушкой.

Шампиньоны в булке (французское блюдо)

Сначала делают соус: в кастрюле распускают 50 г масла, в нем поджаривают 2 мелконарезанные луковицы, добавляют соль, перец и все разводят, быстро помешивая в стакане горячего бульона. Затем ставят на слабый огонь и дают бульону наполовину выкипеть. Отдельно отваривают в воде с маслом 300 г шампиньонов; туда же вливают готовый соус и дают немного покипеть на слабом огне. Затем берут круглую булку, срезают нижнюю корку, вынимают мякиш, чтобы образовалось углубление. Булку подсушивают, смазывают маслом и кладут на блюдо углублением вверх. К грибам добавляют два желтка, немного сливок, лимонного сока и масла. Все перемешивают, быстро выкладывают в булку и тут же подают к столу.

Рагу лесоруба (финское блюдо). Кипятят в кастрюле 0,5 л воды и растворяют в ней кубик мясного бульона. В кипящий бульон мелкими ломтиками нарезают картофель, морковь и цветную капусту. Дают овощам свариться 5 мин, после чего добавляют горох и немного томатной пасты. Плотно накрывают кастрюлю крышкой и доводят овощи до готовности. Нарезанные грибы и лук колечками подрумянивают на жире и добавляют молоко. Плавленый сыр небольшими кусочками добавляют в кипящий молочный бульон, после чего его приправляют специями. Осторожно помешивая овощи, в кастрюлю вливают молочный бульон. Сверху рагу украшают ломтиками помидоров, посыпают петрушкой и подают в горячем виде.

500 г трубчатых грибов (их можно заменить лисичками или другими грибами), 3-4 картофелины, 3 моркови, 1 небольшой кочан цветной капусты, горох, кубик мясного бульона, 1 лук-порей, 0,1 л молока, 100 г плавленого сыра, помидоры, соль, перец, петрушка.

Свежие грибы с рисом (болгарское блюдо)

Поджаривают в ¾ чайного стакана жира 1-2 луковицы. Когда лук станет мягким, его смешивают с 1 кг свежих очищенных, вымытых и нарезанных не очень крупно кусками грибов. К размягченным грибам добавляют 2-3 нарезанных помидора, соль, черный перец и стакан риса, вливают 3 половника горячей воды и варят на слабом огне в течение 20-30 мин. Готовое блюдо посыпают зеленью петрушки.

Рыбно-грибная запеканка (финское блюдо)

Рыбное филе натирают лимоном, солят и кладут в смазанную маслом жаростойкую форму. Очищенные грибы с небольшим количеством лука обжаривают в масле и перчат. На филе слоями кладут нарезанные ломтиками помидоры, грибы и мелко нарезанную петрушку, добавляют воду и сметану. Запеканку тушат в духовке при температуре 200 °С, перед подачей на стол посыпают тертым сыром.

0,5 кг рыбного филе, 1 кг лисичек или других мелких грибов, 3 помидора, 1 луковица, сливочное масло, перец, лимон, петрушка, сыр.

Запеканка с грибами

За 3-4 ч до приготовления грибы хорошо промыть в нескольких водах, положить в кастрюлю, залить 4 стаканами воды. Затем в этой же воде сварить их до мягкости, вынуть, нарезать лапшой. В грибной бульон всыпать сухари, грибы, влить сметану и хорошо прогреть на паровой бане, не доводя до кипения. Хлеб нарезать тонкими ломтиками и обжарить с одной стороны на масле. На глубокую сковороду выложить всю грибную массу, сверху накрыть хлебом (поджаренной стороной вниз). Хлеб класть так, чтобы край одного ломтика находил на край другого. Сверху смазать яйцом, посыпать сыром и запечь.

50 г сухих белых грибов, 200 г пшеничного хлеба, 1 ст. ложка топленого сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 яйцо.

Квашеная капуста с опятами

Очищенные и вымытые опята залить холодной водой и варить до готовности. Квашеную капусту (если очень кислая, то вымыть холодной водой) мелко порезать и тушить в небольшом количестве

воды с жиром, подливая грибной отвар. К готовой капусте добавляют нарезанные и поджаренные опята, хорошо перемешивают и тушат 2-3 мин.

На 800 г квашеной капусты - 50-100 г опят или других грибов, 3-4 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, луковица.

Грибы в маринаде

Шляпки мелких грибов отделить от ножек, вымыть в ½ л воды, в которую добавлена 1 ст. ложка лимонного сока. Воду слить, шляпки вытереть насухо. Разогреть растительное масло на сковороде и в течение 3 мин обжаривать в нем лук. Положить грибы и обжаривать еще 2 мин. Добавить оставшийся лимонный сок, соль и перец. Накрыть крышкой. Убавить огонь и держать на слабом огне 5 мин. Влить коньяк и размешать. Поставить в холодильник на 3 ч. Перед тем как подать к столу, посыпать зеленью петрушки.

½ кг белых грибов или шампиньонов, 5 ст. ложек лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, ¼ стакана мелко нарезанного репчатого лука, 1 ч. ложка соли, ¼ ч. ложки свежемолотого черного перца, 2 ст ложки коньяка, 2 ст ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Грибы с вином в сметане

Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить в нем в течение 5 мин грибы. Влить в сковороду вино и держать на сильном огне еще 2 мин. Убавить огонь. Положить соль, черный и красный перец, размешать, добавить сметану и сыр. Держать на слабом огне, часто помешивая, до тех пор, пока загустеет. Подавать на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

1 кг свежих мелко нарезанных грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки полусухого белого вина, ½ ч. ложки соли, ½ ч. ложки свежемолотого черного перца, ½ ч. ложки красного молотого перца, 2 стакана сметаны, 1 стакан натертого голландского или швейцарского сыра.

Тушеные грибы (болгарское блюдо)

Свежие или консервированные грибы очищают, моют, нарезают, кладут в кастрюлю и тушат в растительном масле. Когда они станут мягкими, добавляют белое вино, черный перец и мелко нарезанную петрушку. При подаче на стол грибы заправить лимонным соком.

750 г свежих или консервированных грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана белого вина, 1 ч. ложка красного перца, пучок петрушки.

Грибы маринованные (болгарское блюдо)

Очищают и нарезают маленькими кубиками лук, морковь и полкорня сельдерея. Тушить коренья следует в 150 г растительного или 120 г сливочного масла. К тушеным кореньям добавляют 500-750 г свежих грибов, предварительно очищенных, вымытых и не очень мелко нарезанных. Когда грибы размягчатся, добавляют 2-3 мелко нарезанных помидора, по чайной ложке муки и черного перца, соль и 0,5 стакана вина. Содержимое заливают горячей водой, слегка покрыв грибы, и варят на слабом огне. Готовое блюдо приправляют толченым чесноком.

Телятина, тушенная с грибами и ветчиной (болгарское блюдо)

1250 г телятины очищают от сухожилий и пленок и жарят в 0,5 стакана разогретого жира до тех пор, пока не зарумянится со всех сторон. Затем вынимают мясо, а в жире жарят до мягкости 3-4 измельченные головки лука, 2-5 ломтиков ветчины, нарезанной продолговатыми кусочками, и около 300 г грибов, нарезанных полосками. После того как грибы будут готовы, добавляют столовую ложку томата-пюре, заправляют мукой, заливают горячей водой или бульоном, чтобы получился не очень густой соус, добавляют в него соль по вкусу и 8-10 горошин черного перца. Затем кладут в соус мясо и доваривают его на слабом огне в плотно закрытой кастрюле. Перед подачей на стол мясо нарезают на тонкие ломтики и заливают соусом. На гарнир можно подать картофель соте.

Плакия из свежих грибов (болгарское блюдо)

Нарезают кубиками 2-3 моркови, корень сельдерея, 5-6 головок лука, '/2 головки чеснока и ставят тушить в 75 г жира и таком же количестве воды. Когда овощи станут мягкими, к ним добавляют 1 кг свежих очищенных и обмытых грибов; если грибы крупные, их нарезают ломтиками. Тушат на умеренном огне в плотно закрытой кастрюле, время от времени помешивая, чтобы не подгорели. Когда грибы станут мягкими, их выкладывают на противень, заливают стаканом горячей воды и добавляют 4-5 нарезанных помидоров. Затем толкут 5-6 долек чеснока, смешивают с уксусом, заливают этой смесью грибы и добавляют столовую ложку муки, разведенной холодной водой. Сверху посыпают петрушкой, добавляют 75 г растительного масла и запекают в духовке в течение 30 мин (можно варить на слабом огне).

Шампиньоны фаршированные (итальянское блюдо)

Грибы чистят и моют. Шляпки (целые) и измельченные ножки отдельно тушат в масле. Затем тушеные ножки смешать с картофельным пюре, хорошо поперчить и этой смесью наполнить шляпки. На каждую шляпку положить по ломтику огурца.

300 г шампиньонов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан картофельного пюре, 1 небольшой соленый огурец, соль, перец.

Вареники с картофелем и грибами (украинское блюдо)

Сухие грибы моют и отваривают в течение 2 ч, нарезают на мелкие кусочки. Мелко нарезанный лук жарят в сливочном масле до размягчения. Затем кладут на сковородку грибы и обжаривают с луком. Добавляют соль и черный молотый перец по вкусу. Отваривают картофель и делают пюре с добавлением масла и молока. Поджаренные с луком грибы смешивают с картофельным пюре и дают остыть. Приготавливают тесто для вареников из расчета 2 яйца на 1 стакан воды. Раскатывают и делают вареники по величине такие же, как с творогом или капустой. Варят до готовности. К столу подают с подливкой или с обжаренным до золотистого цвета луком.

Баклажаны со свежими грибами и луком

Нарезанные кружочками подготовленные баклажаны и помидоры посыпать солью, перцем, обвалять в пшеничной муке и обжарить с обеих сторон до румяного цвета. Репчатый лук мелко порубить и поджарить, добавить очищенные, промытые и нарезанные свежие грибы, соль, перец и продолжать жарить до готовности грибов. После этого влить сметану и довести до кипения. При подаче на стол на блюдо или тарелку уложите вперемежку поджаренные баклажаны и помидоры, а сверху грибы с луком и сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

Баклажаны - 500 г, свежие грибы - 100 г, жир - 2 ст. ложки, пшеничная мука - 1,5 ст. ложки, лук - 2 головки, помидоры - 250 г, сметана - 4 ст. ложки, мелко нарезанный укроп - 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Кабачки, фаршированные грибами с рисом

Кабачки обмыть, очистить от кожуры, разрезать поперек на дольки толщиной 5-6 см. Из каждого кусочка вынуть чайной ложкой сердцевину настолько, чтобы получилась чашечка с дном толщиной около 1 см. Подготовленные чашечки положить вверх донышком в сотейник с разогретым маслом, накрыть крышкой и слегка поджарить в течение 8-10 мин. За это время кабачки несколько подрумянятся, проварятся паром и будут мягче. Затем чашечки перевернуть, слегка подсолить и заполнить фаршем. Сверху фарш посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или полить немного сметаной и поставить в духовой шкаф для запекания. Когда кабачки зарумянятся, залить сметанным соусом с томатом, накрыть крышкой и поставить снова в духовой шкаф на 10 мин. Перед подачей на стол полить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

На 1 кг кабачков - ½ стакана риса, 400 г свежих грибов, 1,5 головки лука, 4 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, ½ ст. ложки томат-пюре, 1 ч. ложка муки, 2 яйца.

Соус сметанный готовят таким способом: 1 ст. ложку муки прожаривают с таким же количеством масла и разводят ½ стакана овощного отвара и 1 стаканом сметаны. Кипятят в течение 5 мин, добавляют по вкусу соль и процеживают.

На 1 стакан сметаны - по 1 ст. ложке муки и масла.

Картофель печеный, фаршированный грибами

Картофель испечь, очистить от кожицы, срезать верхушки и вынуть из каждой картофелины середину так, чтобы остались достаточно прочные стенки. Сварить грибы, нарубить их. Пассеровать нашинкованный лук. Часть полученного грибного бульона охладить и смешать с пассерованной мукой. В кипящий грибной бульон влить холодный грибной бульон, смешанный с пассерованной мукой, и варить, все время помешивая. Когда бульон загустеет, снять его с огня, добавить в него грибы, лук и столько вынутого из картофелин картофеля, сколько нужно для приготовления достаточного количества фарша. Наполнив этим фаршем картофелины, уложить их на блюдо, обсыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

1 кг картофеля, 80 г сушеных грибов, 120 г репчатого лука, 20 г муки, 40 г сливочного масла, 120 г соуса, 20 г панировочных сухарей, 20 г тертого сыра.

Помидоры, фаршированные грибами

У помидоров средних размеров срезать ¼ часть нижней стороны плода, слегка отжать их, вырезать из середины часть мякоти, посолить и поперчить. Помидоры наполнить фаршем, положив его горкой, разровнять, посыпать сыром, смешанным с сухарями, сбрызнуть растопленным сливочным или растительным маслом и запечь в духовке. Для приготовления фарша свежие грибы изрубить и жарить, помешивая, до испарения жидкости. Репчатый лук пассеровать, соединить с грибами, прибавить концентрированный мясной бульон, томат-пасту, мякоть из помидора, крошки белого хлеба и, помешивая, проварить массу до необходимой густоты. В фарш, кроме того, можно добавить измельченную зелень петрушки или укропа (15 г на 1 кг фарша), растертый с солью чеснок (2 г), белое сухое вино или мадеру (30-50 г).

Подать на стол, полив мясным соусом или горячей сметаной и посыпав зеленью.

8 свежих помидоров, 300 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 40 г сливочного или растительного масла, 60 г шпика или смальца, 60 г томатной пасты, 40 г пшеничного хлеба, 100 г мясного бульона, 20 г тертого сыра, 20 г панировочных сухарей, 200 г мясного соуса, '/а ч. ложки перца, 4 ч. ложки зелени петрушки или укропа.

Помидоры, фаршированные грибами (болгарское блюдо)

Крупные помидоры моют, срезают основание, удаляют мякоть и наполняют начинкой: обжаренные в масле, мелко нарезанные грибы, тертая булка, соль, сахар и лимонный сок по вкусу. Фаршированные помидоры запекают в духовке. На стол подают с подливкой, приготовленной из мелко нарезанного плавленого сыра в подогретом молоке с добавлением специй.

200 г грибов, 400 г помидоров, 20 г сахара, 200 г плавленого сыра, 0,5 л молока, сок лимона, 20 г тертой булки, 10 г масла, соль, специи, мускатный орех.

Картофель, тушенный с грибами

Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить кипятком, нарезать и обжарить на сковороде вместе с шинкованным луком. Очищенный картофель нарезать дольками, обжарить и положить вместе с поджаренными грибами в кастрюлю, залить водой до уровня верхнего слоя, добавить соль, лавровый лист, перец, 1-2 веточки петрушки и, накрыв крышкой, тушить на огне 25-30 мин. В картофель можно положить 1-2 ст. ложки сметаны. Перед подачей на стол удалить веточки петрушки и лавровый лист, а картофель посыпать рубленой зеленью.

Картофель можно приготовить и с сушеными грибами. В этом случае грибы надо предварительно сварить, нарезать, а затем обжарить вместе с луком. Часть грибного отвара можно использовать для тушения картофеля, остальное - для супа.

На 750 г картофеля - 500 г свежих грибов, 1-2 головки лука, ½ стакана сметаны, 3 ст. ложки масла.

Макароны отварные с грибами

Нашинкованный лук пассеровать на подсолнечном масле, добавить грибы, предварительно сваренные и нарезанные в форме лапши, и продолжать пассеровать 5-7 мин. Грибы и лук смешать с горячими отварными макаронами. При подаче на стол макароны полить небольшим количеством крепкого грибного отвара.

320 г макарон, 40 г сушеных белых грибов, 120 г репчатого лука, 60 г подсолнечного масла.

Картофель отварной с луком и грибами

Мелко нарезать лук. Обработанные грибы нарезать ломтиками. Поджарить эти продукты с маслом. Сваренный в подсоленной воде картофель полить сливочным маслом, положить лук и грибы, посыпать зеленью.

1 кг картофеля, 360 г репчатого лука, 480 г свежих грибов, 80 г сливочного масла, 2 ч. ложки зелени петрушки или укропа.

Котлеты из свежих грибов

Вымытые измельченные грибы вместе с размоченным отжатым хлебом пропускают через мясорубку. Добавляют сырые яйца, соль, перец. Фарш размешивают и кладут на доску, смоченную водой. Приготовленные котлеты обваливают в сухарях, обжаривают на горячей сковороде в кипящем масле и ставят на 10 мин в духовой шкаф.

500 г свежих грибов, 200 г белого хлеба, 2 яйца.

Грибной шницель

Шляпки крупных сушеных белых грибов вымачивают 1,5 ч, откидывают на дуршлаг или решето. Потом их солят, посыпают перцем, обваливают во взбитом яйце, муке и сухарях. Подготовленный таким образом шницель кладут на сковородку, обжаривают с обеих сторон до появления румяной корочки и ставят в духовку на 5-10 мин. На гарнир подается жареный картофель.

50 г крупных грибов (4 шляпки), 0,5 яйца, по 1 ст. ложке муки и сухарей, 2 ст. ложки жира, 200 г картофеля.

Пельмени с грибами

Сухие грибы хорошо вымачивают, варят 1,5 часа в той же воде, мелко рубят и обжаривают. Отдельно готовят репчатый лук, смешивают, делают пельмени, опускают в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут, откидывают на решето, а затем обжаривают с двух сторон. При подаче заливают сметаной.

100 г сушеных грибов, 1,5 стакана пшеничной муки, 2-3 луковицы, 1 яйцо.

Котлеты из вешенки (словацкое блюдо)

Нарезанные грибы тушат в кастрюле 25 мин, отбрасывают на сито, пропускают через мясорубку вместе с намоченной в молоке булкой, поджаренным в жире луком, вареным яйцом, чесноком, растертым с солью и черным перцем. К полученной массе добавляют сырое яйцо и тщательно

перемешивают. Затем делают маленькие котлеты, посыпают панировочными сухарями и жарят на подсолнечном масле. Гарнир - картофельное пюре и салат из капусты или моркови.

500 г грибов, булка, 150 г молока, 1 яйцо, 20 г смальца, черный перец, долька чеснока, 150 г смальца или подсолнечного масла для поджаривания котлет.

Грибы со свежей капустой (польское блюдо)

Тщательно очищенные и промытые свежие грибы жарят вместе с измельченным репчатым луком на сливочном масле почти до готовности. Капусту мелко режут, обдают кипятком, отцеживают на дуршлаге, добавляют к грибам и тушат до готовности с добавлением муки. Перед подачей поливают маслом и посыпают мелко нарезанным зеленым луком и перцем.

500 г грибов, 600 г свежей капусты, 60 г масла, 30 г муки, 100 г лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Омлет с грибами

Половину порции сливочного масла растопить в сковороде и обжарить в нем грибы, предварительно положив ½ ч. ложки соли и 1/8 ч. ложки перца. Снять с огня и дать немного остыть. Яйца слегка взбить с водой, ½ ч. ложки соли и 1/8 ч. ложки перца, смешать с обжаренными грибами. Влив эту массу на стоящую на огне сковороду, держать ее ручку левой рукой и наклонять в разные стороны, в то же время вилкой в правой руке заворачивать свертывающийся у краев омлет к середине, давая возможность несвернувшейся яичной массе подтекать к краям. Важно это делать быстро, чтобы яичная масса все время находилась в движении. Когда края омлета свернутся, но будут еще влажными, поднять один край, сложить омлет вдвое и сдвинуть его на подогретую тарелку. 1 стакан тонко нарезанных свежих грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 чайная ложка соли, ¼ ч. ложки свежемолотого черного перца, 4 яйца, 2 ст. ложки холодной воды.

Шашлык из грибов

Шляпки молодых грибов кипятят 15 мин и подсушивают на решете. Затем грибы нанизывают на тонкие прутики, чередуя с кусочками сала, ломтиками лука, и поджаривают на сковороде, добавив перед окончанием приготовления томатный соус или острую приправу, перец и соль. Подают на палочках с гарниром из помидоров и лука.

Лещ, фаршированный грибами и рисом

Рыбу очищают от чешуи, удаляют плавники, жабры и внутренности, хорошо моют, вынимают позвоночник, солят внутри и снаружи, замачивают в уксусе и выдерживают в холодном месте 30 мин. Отваривают рис, добавляют измельченные грибы, мелко нарезанное крутое яйцо, поджаренный в масле лук, зелень, 1-2 ложки сметаны. Наполняют фаршем рыбу, укладывают ее на сковороду (или жаровню), смазывают сметаной, посыпают толчеными сухарями или тертым сыром и запекают. Гарнир - отваренный картофель и сметанный соус.

1 кг рыбы, 0,5 стакана риса, 200 г соленых грибов, 1 вареное яйцо, 60 г масла, 1 луковица, 200 г сметаны, тертый сыр, толченые сухари, зелень петрушки, соль, уксус.

Рыба, нашпигованная грибами

Рыбу чистят, удаляют внутренности, а в мякоти делают надрезы, в которые вкладывают грибы, нарезанные продолговатыми кусочками. Рыбу внутри и сверху солят и сбрызгивают уксусом или лимонным соком. Внутрь рыбы также кладут нарезанные грибы. Затем рыбу поджаривают на сковороде, добавив сметану, масло и посыпав сухарями. Запекают в жаровне, время от времени поливая рыбным отваром.

На 1 окуня или судака массой 1 кг - 1 стакан отваренных грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сметаны, сухари, соль, уксус или лимонный сок, рыбный отвар.

Рыба, фаршированная грибами

Смесью из 2 ч. ложек соли и ½ ч. ложки перца натереть филе рыбы. В 3 ст. ложках сливочного масла обжарить на сковороде в течение 5 мин лук и грибы. Положить помидоры, петрушку, оставшиеся соль и перец и варить на слабом огне 10 мин. Намазать полученной смесью куски рыбного филе и скатать их в трубочки. Для закрепления обвязать трубочки ниткой или сколоть спичкой без серы. Взбить яйца и окунуть в них трубочки, а затем обвалять их в сухарях. Растопить в сковороде остальное сливочное масло и обжарить в нем трубочки со всех сторон, пока рыба при наколе не будет мягкой. Выложить рыбу на подогретое блюдо. В оставшееся на сковороде сливочное масло высыпать муку и обжарить ее. Добавить вермут и размешать, пока не закипит. Варить на среднем огне 5 мин. Влить сметану. Подогреть, не давая закипеть. Залить трубочки этим соусом или подать его отдельно.

8 тонких кусков (600 г) филе палтуса, камбалы или морского окуня, 250 г мелко нарезанных свежих грибов (лучше белых или шампиньонов), 3 ч. ложки соли, ¾ ч. ложки свежемолотого черного перца, 110 г сливочного масла, ¾ стакана мелко нарезанного репчатого лука, 2 свежих помидора, очищенных от кожицы и нарезанных, 3 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 2 яйца, 1 стакан панировочных сухарей, 1 стакан сухого вермута, 1 стакан сметаны.

Курица, фаршированная по-парижски

Курицу вымыть, вытереть насухо и натереть солью и черным перцем. Свиную грудинку слегка обжарить на сковороде, вытопившийся жир слить. Добавить в сковороду печенку, лук, грибы и обжарить еще 5 мин. Порубить все ножом или пропустить через мясорубку. Смешать с петрушкой, /4 стакана сухарей, чебрецом, оставшейся солью и перцем. Заполнить этой смесью внутренность курицы и зашить. Растопить половину сливочного масла в горячей сковороде, положить туда курицу и поставить сковороду в предварительно нагретую духовку на 2 ч или держать там до тех пор, пока мясо не станет мягким, а кожица - коричневой. Часто поливать курицу соком из сковороды. Растопить остальное сливочное масло и смешать его с остальными сухарями. Курицу подать на стол, предварительно обмазав ее пропитанными сливочным маслом сухарями и побрызгав лимонным соком.

1 курица весом 1-1,5 кг, 3 ч ложки соли, 3 ч. ложки свежемолотого черного перца, 3 тонких ломтика копченой свиной грудинки, 450 г куриной печени, 4 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, ¼ стакана тонко нарезанных грибов, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, ½ стакана панировочных сухарей, 1/8 ч. ложки чебреца, 6 ст. ложек сливочного масла, 2 ст. ложки лимонного сока.

Мясной гуляш с грибами

Мясо нарезают кусочками, подрумянивают в жире, добавляют измельченные коренья, бульон и тушат почти до готовности. Грибы тушат в жире, заправляют мукой, затем смешивают с мясом, добавляют сметану и доводят до готовности.

Гарнир - отваренный картофель, макароны или рис и соленые огурцы.

500 г говядины, 1 морковь, петрушка, сельдерей, 1 луковица, долька чеснока, 3-4 ст. ложки растопленного жира, 500 г свежих грибов, 1 стакан бульона, 2-3 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки муки, соль, перец по вкусу.

Свинина, тушенная с грибами и картофелем

Мясо нарезают тонкими ломтиками и жарят с грибами и луком. Затем добавляют воду или бульон, картофель, соль, перец, коренья и тушат в закрытой кастрюле до готовности. Гарнир - тушеная капуста и салат из овощей.

300 г свинины, 300 г свежих грибов, 1 луковица, петрушка, сельдерей, 8-10 картофелин, 1,5 стакана воды, соль, перец, зелень.

Грибы с сосисками

Сосиски разрезают вдоль пополам и поджаривают с салом на сковороде. Отдельно на жире жарят лук и тертый сельдерей, добавляют яблочный сок, доводят до кипения. Кладут нарезанные грибы и приправу. В приготовленный соус опускают сосиски и тушат до готовности. Гарнир - отварной картофель или рис и салат из свежих овощей.

8-10 сосисок, 60 г сала (копченого), 1 луковица, 300 г свежих грибов, 1 корень сельдерея, 1 стакан яблочного сока, 1 ч. ложка острого соуса, соль, перец.

Грибы с сарделькаами (итальянское блюдо)

Очищенные шампиньоны мелко режут, кладут в кастрюлю и поливают лимонным соком. Мелко нарезают сардельки и опускают в разогретое масло, добавляют пряности и соль, перемешивают с грибами и тушат на медленном огне до готовности. Готовое блюдо посыпают поджаренной протертой булкой. Подают с гренками и салатом из свежих овощей.

400 г грибов, 40 г масла, 2-3 сардельки, сок лимона, черный молотый перец, соль, булка.

Рагу из грибов с яйцами

Грибы залить небольшим количеством воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить до тех пор, пока не станут мягкими. Добавить вино, посолить по вкусу, положить перец. Снова довести до кипения и варить 2-3 мин. Положить на блюдо горячие яйца, сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы, крупно порубить их. Выложить на яйца грибы, сверху украсить зеленью и сразу подавать на стол.

300 г мелко нарубленных свежих грибов, 1 стакан сухого белого вина, 1 ч. ложка соли, щепотка свежемолотого черного перца, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени (петрушки, укропа, сельдерея).

Рагу овощное с грибами

Картофель нарезают кубиками, лук репчатый кружочками, морковь крупной соломкой. Измельчают также предварительно вымоченные (в течение 1,5 ч) грибы и корень сельдерея или петрушки. Каждый компонент обжаривают на смальце или на растительном жире. Отдельно готовят соус. Им заливают смешанные овощи и грибы. Рагу при подаче засыпают зеленью.

75 г сухих грибов или 1200 г свежих, 400 г картофеля, 150 г моркови, 150 г петрушки, 130 г жиров.

Рагу из грибов

Промытые, нарезанные крупными кусочками грибы обсыпают мукой и тушат на смальце или сливочном масле, добавив немного воды, соль, перец. Соус должен быть не особенно густым.

500 г грибов, 2-3 ложки сливочного масла.

Голубцы со свежими грибами

Кочан белой капусты чистят, моют и, вырезав из него кочерыжку, варят 10-15 мин. Затем его охлаждают, разбирают на отдельные листья, толстые края удаляют. Отваривают грибы, морковь и корень петрушки. Откидывают на решето, шинкуют, добавляют соль и перец. Из отвара готовят соус. В капустные листья заворачивают фарш в виде рулета, кладут голубцы на сковородку и обжаривают с обеих сторон. Затем их помещают в глубокую посуду, накрывают крышкой и тушат в духовом шкафу. Подают с грибным соусом, посыпав зеленью.

300 г свежих грибов, 500 г капусты, 150 г моркови, 50 г кореньев петрушки, 3 ст. ложки жира.

Плов из сушеных грибов

Сухие белые грибы перебрать, промыть и замочить на 3 ч, затем сварить в этой же воде до готовности. Грибы вынуть из бульона шумовкой, нарезать крупной соломкой и обжарить, смешать с обжаренным мелко нарезанным луком и пассерованной морковью с томатом, добавить немного процеженного грибного бульона, положить перебранный промытый рис, закрыть крышкой и тушить до готовности.

На 10-12 шт. сушеных грибов - 1 стакан риса, 3 ст. ложки масла, 1,5 стакана бульона, 3 головки лука,

1 морковь, томат-пюре и соль по вкусу.

Плов со свежими грибами

Грибы очистить, помыть и положить их в глубокую кастрюлю в подсоленную кипящую воду на 5 мин. Затем их вынуть, мелко нарезать и пассеровать на масле. Положить в кастрюлю грибы, полуотваренный рис, масло, соль, перец. Закрыть кастрюлю плотно крышкой и довести до готовности в духовке.

400 г свежих белых грибов или шампиньонов, 600 г риса, 160 г топленого сливочного масла, ½ ч. ложки перца.

Плов с грибами (польское блюдо)

Мясо режут на мелкие куски и обжаривают с луком. Грибы замачивают, варят до размягчения, мелко нарезают, перемешивают с обжаренным мясом, складывают в кастрюлю и заливают 2-3 стаканами воды. Добавляют вымытый рис, чеснок и перец. При подаче на стол добавляют томатный соус и посыпают зеленью.

40 г сушеных грибов, 500 г мяса, 100 г жира, 2 луковицы, 50 г риса,

2 дольки чеснока, 2 ст. ложки томатного соуса, соль, петрушка.

Цыплята в красном вине с грибами

Цыплят вымыть и вытереть насухо. Муку смешать с солью, черным и красным перцем (желательно добавить щепотку мускатного ореха) и обвалять в ней цыплят. В чугунную жаровню положить шпик и обжаривать до тех пор, пока кусочки его не станут светло-коричневыми. Положить в жаровню лук и грибы. Обжарить их и вынуть. Обжарить в жаровне цыплят со всех сторон. Положить в нее чебрец, полить цыплят коньяком и поджечь. Когда пламя потухнет, накрыть жаровню крышкой и держать на слабом огне около 45 мин (или дольше - до тех пор пока мясо не станет мягким). Подливку процедить и полить по вкусу. Если подливка слишком жидкая, добавить в нее 1 ст. ложку крахмала, разведенного 2 ст. ложками воды. Подавать на стол вместе с обжаренными грибами и луком.

2 цыпленка по 400-500 г каждый, 250 г мелких свежих белых грибов или шампиньонов, 4 стакана сухого красного вина, 1/3 стакана пшеничной муки, 2,5 ч. ложки соли, ½ ч. ложки свежемолотого черного перца, ½ ч. ложки красного перца (молотого), 125 г мелко нарезанного шпика, 450 г мелких головок белого репчатого лука, 3 ст. ложки коньяка, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 1 лавровый лист, ½ ч. ложки сушеного чебреца, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки.

Цыплята, тушенные с белыми грибами

Подготовленные тушки разрубить на порционные или более мелкие куски, посолить, сложить в сотейник и слегка обжарить на масле. Нарезанные тонкими ломтиками белые грибы залить водой так, чтобы она только покрыла их, и отварить на слабом огне, после чего добавить грибы вместе с отваром в сотейник с цыпленком. Посолить по вкусу. Закрыть посуду крышкой, поставить на слабый огонь. За 5 мин до окончания тушения добавить сметану. Перед подачей на стол посыпать зеленью. На гарнир подать отдельно жареный картофель.

На 2 маленьких цыпленка - 400 г свежих белых грибов, 2 ст. ложки масла, 100 г сметаны.

Курица с грибами в сметане

4 ст. ложки сливочного масла растопить в чугунной жаровне и обжарить в нем нарезанную на куски курицу. Подогреть коньяк, полить им куски курицы и поджечь. Когда пламя погаснет, посыпать курицу солью и перцем, накрыть жаровню крышкой и держать на слабом огне 45 мин (или дольше - до тех пор пока мясо не станет мягким), при этом куски курицы нужно часто переворачивать. Оставшееся сливочное масло растопить в сотейнике и обжарить в нем грибы в течение 5 мин. Переложить грибы в жаровню, посолить по вкусу, тоненькой струйкой влить сметану и подавать к столу.

1 курица весом 1,5 кг, 250 г мелко нарезанных грибов, 6 ст. ложек сливочного масла, 4 ст. ложки коньяка, 2,5 ч. ложки соли, ½ ч. ложки свежемолотого черного перца, ½ стакана взбитой сметаны.

Курица, тушенная с грибами в томатном соусе

Подготовленную курицу посолить и обжарить. Тщательно очистить и промыть свежие белые грибы или шампиньоны, мелко нарезать их, сложить в посуду, поставить на слабый огонь, добавить немного топленого куриного жира и тушить 20 мин. Жареную курицу разрубить на порционные или более мелкие куски с косточками, сложить в посуду, добавить грибы, влить томатный соус и затем тушить до готовности еще 15-20 мин, закрыв посуду крышкой. Перед подачей на стол посыпать курицу зеленью. На гарнир дать жареный картофель.

На 1 курицу средней величины - 2 ст. ложки топленого куриного жира, 100 г грибов, 150-200 г томатного соуса.

Биточки из кур с грибами

Мякоть, снятую с тушки, пропустить 2 раза через мясорубку с размоченным в молоке белым хлебом, посолить и размешать. Очистить, тщательно промыть и мелко нарезать шампиньоны или свежие белые грибы, сложить их в посуду, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и тушить. Через 15-20 мин добавить сметану или густой молочный соус и соль. Тушить до готовности еще 25-30 мин, после чего охладить.

Разделать фарш в виде небольших лепешек, на середину каждой лепешки положить столовую ложку грибов (начинка из грибов должна быть достаточно густой). Соединить края, обвалять лепешки в молотых сухарях и обжарить на хорошо разогретой сковороде со сливочным или топленым маслом. На гарнир подать зеленый горошек.

На 500 г куриной мякоти - 50-60 г белого хлеба, /4 стакана молока, 150 г шампиньонов или белых грибов, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки масла.

Телятина с грибами

Куски отварной телятины обвалять в муке и слегка обжарить в сливочном масле. Подогреть коньяк, полить им телятину и поджечь. Когда пламя погаснет, добавить грибы, соль, желательно щепотку мускатного ореха. Держать 5 мин на слабом огне. Влить вино, довести до кипения и держать на огне еще 5 мин. Добавить, помешивая, сливки и держать на огне, не доведя до кипения, еще 10-12 мин до полного размягчения грибов. Посолить и подавать на стол с отварным картофелем.

Отварную телятину готовят следующим образом. Для 6 человек: разрезанный на куски 1 кг мяса от передней ноги или шеи, 3 стакана воды, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка 30 %-ного винного уксуса.

Мясо промыть и оставить в холодной воде на 1ч. Воду слить. Положить мясо в кастрюлю. Влить 3 стакана воды и уксус, посолить и довести до кипения. Варить на слабом огне 10 мин. Слить воду. Залить свежей холодной водой и дать остыть. Слить воду. Очистить мясо от пленок и сухожилий.

6 кусков отварной телятины, 250 г нарезанных свежих грибов, ¼ стакана пшеничной муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка соли, ¼ ч. ложки свежемолотого черного перца, 1/3 стакана красного полусладкого вина, 2/3 стакана 20 %-ных сливок.

Говядина по-бургундски

Мясо нарезать на куски и натереть солью и перцем. Налить в кастрюлю растительное масло и положить в нее половину порции сала. Прибавить туда морковь, а сверху - слой мяса. На мясо положить слой лука и грибов. Посыпать солью и перцем, затем положить второй слой мяса, на него второй слой лука и грибов и наконец третий слой мяса. Мясо накрыть тонкими ломтиками сала. Полить вином, коньяком, посыпать перцем. Поставить в предварительно хорошо нагретую духовку на 30- 40 мин (или держать дольше, пока мясо не станет мягким).

1 кг мяса (огузок), 200 г свежих грибов, 1 стакан мелко нарезанного репчатого лука, 1 стакан мелко нарезанной моркови, 1 зубчик чеснока, 2 ломтика (50 г) свиного сала, 1,5 стакана красного сухого вина, 1/3 стакана коньяка, 2 ст. ложки растительного (желательно оливкового) масла, 2 ст. ложки соли, l/i ч. ложки свежемолотого черного перца.

Говядина с грибами и рисом

Мясо нарезать кусочками величиной с крупный грецкий орех и обжарить. Прибавить мелко нарезанный репчатый лук и промыть грибы (мелкие можно класть целиком, а крупные - нарезать). Обжарив грибы, влить в глубокую кастрюлю 2 стакана горячей воды, положить в нее грибы, посолить по вкусу и поставить на средний огонь. Довести мясо до полуготовности и прибавить крупно нарезанный сладкий перец, острый перец, чеснок и рис. Сверху уложить нарезанные кружочками помидоры. Довести до готовности на слабом огне. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

300 г свежих грибов, 1 кг говядины, 2 головки репчатого лука, 8-10 стручков сладкого перца, 3-4 стручка острого перца, 6-7 зубчиков чеснока, ½ стакана риса, 4-5 помидоров, 6 ст. ложек сливочного масла, 1 ст. ложка зелени петрушки.

Жаркое из свинины с грибами и сыром (болгарское блюдо)

Мясо куском или большими частями слегка обжаривают на смальце с добавлением воды. Затем режут на мелкие кусочки, укладывают в жаровню, добавляют тушеные нарезанные грибы, заливают молоком с сырыми яйцами, посыпают тертым сыром, петрушкой и запекают в духовке.

300 г грибов, 300 г свинины, 50 г масла, 3 яйца, 0,5 л молока, 60 г сыра, зеленый лук, петрушка, соль.

Баранина с шампиньонами. Мелко нарезанный лук подрумянивают на масле, добавляют мясо, нарезанные шампиньоны и тушат до готовности. В другой посуде поджаривают на масле лук, добавляют измельченную зелень, немного нарезанных шампиньонов и тушат с добавлением мясного бульона и заправки из муки. Разрезанное на кусочки мясо поливают приготовленным соусом и тушат еще 10 мин. На стол подают с петрушкой и гарниром I из жареного картофеля или риса. 800 г баранины, 250 г шампиньонов, 30 г муки, 50 г масла, 40 г лука, черный перец, зелень петрушки, соль.

Жаркое с грибами болгарское блюдо)

Гусиную или телячью печенку обкладывают кусочками сала и нарезанными свежими грибами, запекают в духовке. Посыпают мукой, добавляют мелко нарезанные тушеные грибы, заливают мясным бульоном, вином и тушат до готовности.

200 г грибов, 400 г мяса, 60 г сала, 30 г масла, 20 г муки, 100 г вина (мадеры), 100 г отвара из говядины, молотый перец, соль.

Блинчики с грибами

Испечь тонкие блинчики из пресного теста по 3 шт. на порцию. На поджаренную сторону каждого блинчика положить грибной фарш и сложить блинчики конвертом. Смочить поверхность сложенных блинчиков яичным белком, обвалять в хлебных крошках и обжарить в масле с обеих сторон. Поставить в духовку на 5-6 мин.

Для приготовления фарша грибы изрубить очень мелко или нашинковать тонкими ломтиками и поджарить в масле. Репчатый лук нарезать и поджарить отдельно. Затем соединить, добавить горячий молочный соус и сырой яичный желток. Все перемешать и заправить по вкусу солью и перцем. При подаче на стол положить блинчики на подогретое блюдо, украсить зеленью петрушки, жаренной в масле. В соуснике подать сметану.

На 12 блинчиков: 400 г свежих грибов (белых или шампиньонов), 120 г лука, 100 г молочного соуса, 4 яйца, 80 г крошек пшеничного хлеба, 60 г топленого масла, 160т сметаны, 2 ч ложки зелени петрушки.

Кулебяка с грибами

Кислое тесто раскатать полоской шириной 18-20 см и толщиной 1 см. На середину ее во всю длину уложить фарш. Края теста соединить над фаршем. Кулебяку поместить на лист, смазать яйцом, выпечь. Фарш приготовить из рубленых грибов и лука.

640 г муки, 32 г сахара, 32 г растительного масла, 12 г дрожжей, 5 яиц, 600 г соленых грибов, 140 г лука.

Пирожки с грибами

Приготовленное дрожжевое тесто посыпают мукой, разделяют на кусочки (шарики) и оставляют на 5-10 мин, чтобы они немного подошли. После этого шарики раскатывают в виде лепешек, на каждую из них кладут начинку, соединяют края. Пирожки ставят на 15-20 мин в теплое место, затем их смазывают яйцом и пекут в духовом шкафу до готовности.

Пирог со свежими грибами

Вымытые и нарезанные полосками грибы потушите с маслом и небольшим количеством воды до золотистого цвета. Остудите их. Возьмите 200 г муки, 100 г сливочного масла и замесите тесто, добавив щепотку соли. Пусть оно постоит около 1 ч. Раскатайте пласт по размеру формы, "сверху уложите грибы. Залейте смесью из 3 взбитых яиц, 150 г сметаны, соли и перца. Запекайте в горячей духовке 10 мин, затем уменьшите температуру и запекайте еще 15 мин.

Грибные соусы и начинки

Соус грибной

Промытые в теплой воде сухие грибы замачивать в 3 стаканах холодной воды в течение 2-3 ч, затем в этой же воде варить без добавления соли.

1 ст. ложку муки с таким же количеством масла прожарить до светло-коричневого цвета и развести 2 стаканами горячего процеженного грибного бульона. Полученный соус варить при слабом кипении 15-20 мин. Мелко нарезанный лук поджарить с маслом, а затем переложить в соус, прибавить по вкусу соль и дать прокипеть.

На 50 г сухих грибов - 1 ст. ложка муки, 1 головка лука, 2 ст. ложки масла.

Соус со свежими грибами

Пассерованные отдельно репчатый лук и грибы соединить с красным соусом, добавить концентрированный бульон и варить при слабом кипении 15-20 мин. Заправить солью, лимонной

кислотой или соком, сливочным маслом, измельченным чесноком и размешать. Назначение соуса: к мясным, рыбным, овощным блюдам.

800 г красного соуса, 200 г грибов, 150 г репчатого лука, 50 г концентрированного бульона, 70 г сливочного масла, 2 дольки чеснока, 1 г лимонной кислоты.

Томатный соус с грибами (старинное русское блюдо)

Мелко нашинкованный лук пассеруют на растительном масле. Пассерованный лук и нарезанные тонкими кусочками шампиньоны или белые грибы соединяют с томатным соусом и варят 10-15 мин, после чего в соус добавляют мелко нарезанный чеснок и соль.

900 г томатного соуса, 150 г грибов, 100 г лука репчатого, 15 г подсолнечного масла, 5 г чеснока.

Луковый соус с грибами (русское блюдо)

В мелко нарубленный пассерованный репчатый лук добавляют вареные рубленые белые грибы или шампиньоны, перец горошком, лавровый лист и все вместе пассеруют 5-6 мин. Затем вливают белое вино, уваривают на 1/3, соединяют с красным основным соусом, кладут соль и варят 10-15 мин при слабом кипении. Заправляют соус сливочным маслом.

800 г красного основного соуса, 45 г маргарина, 30 г сливочного масла, 300 г лука репчатого, 50 г белых сушеных грибов или 150 г шампиньонов, 100 г белого вина, лавровый лист, перец.

Основной грибной соус (болгарское блюдо)

Его готовят на бульоне из грибов, лучше сушеных. Основной грибной соус используется для мясных и овощных блюд. Стакан сушеных грибов варят в 0,5 л воды и процеживают. В 3 ст. ложках топленого масла вместе с нарезанными грибами тушат 3-4 головки мелко нарезанного лука. Отдельно обжаривают в масле 1 ст. ложку муки, разводят ее в 1,5 стакана грибного бульона и варят 15-20 мин. После этого в соус добавляют жареный лук и грибы, варят 10-15 мин, солят, кладут черный перец и ложку сливочного масла и хорошо перемешивают.

Соус бешемель с грибами (болгарское блюдо)

Разогревают 2-3 ст. ложки масла, добавляют 2-3 ст. ложки муки, поджаривают до светло-золотистого цвета, постепенно разводя 1,5 стакана молока и помешивая, чтобы получилась густая, однородная масса; 0,5 стакана молока перемешивают с двумя желтками, добавляют стакан бульона, соль по вкусу и держат на огне, помешивая. Когда соус закипит, его снимают с огня и добавляют еще 0,5 стакана молока. В готовый соус кладут блюдечко вычищенных, вымытых и мелко нарезанных свежих грибов и все это варят на слабом огне 15 мин. Затем снимают с огня и добавляют ложку сливочного масла. Соус подают к вареным цыплятам и мясным блюдам.

Соус из шампиньонов

Моют в холодной воде и варят 1,5 стакана свежих мелко нарезанных шампиньонов; 3-4 головки мелко нарезанного лука тушат в 2 ложках сливочного масла до мягкости, добавляют мелко нарезанные вареные грибы и тушат еще 10 мин. В 1 ложке масла отдельно поджаривают до золотистого цвета неполную столовую ложку муки, добавляют 2 стакана грибного бульона и варят около 10 мин. Потом смешивают полученный соус с жареным луком и грибами и варят еще 10 мин; в почти готовый соус добавляют соль и черный перец.

Соус из грибного порошка

Для получения соуса 150 г грибного порошка заливают 2 стаканами воды, смешанной с двумя столовыми ложками поджаренной муки, и варят на слабом огне 20 мин. После этого добавляют поджаренный лук и доводят до кипения. Соус можно подавать к блюдам из картофеля и мяса.

Начинка из грибов

Грибы промывают, очищают и отваривают в подсоленной воде до готовности. Сухие грибы предварительно замачивают на 3 ч в холодной воде, воду сливают, наливают свежую и отваривают в ней грибы. Сваренные грибы пропускают через мясорубку или мелко измельчают и обжаривают в 1 ст. ложке жира. Из жира, муки и лука приготовить соус. Для этого жир нагревают, пока не исчезнет пена и не прекратится шипение, кладут мелко нарезанный лук и, помешивая, обжаривают его до золотистой окраски. Затем добавляют муку, обжаривают ее до светло-коричневого цвета, разбавляют бульоном или водой до консистенции густой сметаны и, помешивая, варят 10 мин, после чего добавляют перец, лавровый лист, зелень, соль и по желанию сметану. Готовый соус смешивают с грибами. Можно приготовить начинку из половинной нормы грибов и 1 стакана квашеной капусты.

400 г свежих или 100 г сухих грибов, 1 луковица, 1 ч. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки жира, соль, перец, зелень по вкусу, 0,5 стакана бульона или воды.

Испанский соус с вином и грибами к мясу

Растопив в сотейнике сливочное масло, положить туда грибы и обжарить их в течение 5 мин. Влить в сотейник вино и проваривать все до тех пор, пока жидкость не убавится наполовину. Добавить мясной бульон и красный соус. Варить на слабом огне 15 мин, после чего подавать к столу.

¾ стакана свежих нарезанных белых грибов или шампиньонов, ¼ стакана полусухого белого вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка концентрированного мясного бульона, 2 стакана красного соуса.

Для приготовления 2 стаканов красного соуса необходимо: ¼ стакана говяжьего жира, 1 небольшая морковь, 1 головка репчатого лука, 1,5 ст. ложки пшеничной муки, 3,5 стакана коричневого мясного бульона, 1 лавровый лист, 1 корешок петрушки, 1/3 чайной ложки сельдерея, 1,5-2 ст. ложки консервированного томатного соуса.

Растопить говяжий жир в толстостенном сотейнике, положить туда мелко нарезанные морковь и лук и обжаривать до тех пор, пока они не станут коричневыми. Не снимая с огня, посыпать лук и морковь мукой и размешивать до получения темно-коричневой массы. Продолжая непрерывно размешивать, влить в сотейник тоненькой струйкой мясной бульон, положить туда лавровый лист, петрушку, сельдерей и варить 2 ч на слабом огне. Добавить томатный соус и варить еще 1 ч. Процедить и посолить по вкусу.

Лесные ягоды и орехи

Человек собирал лесные плоды еще в доисторические времена. И это играло исключительно важную роль в его жизни. В рационе же современного человека дары леса занимают довольно скромное место. Культурные растения давно уже вытеснили из нашего обихода дикорастущие плоды. Однако интерес к ним сохраняется и до настоящего времени. На то есть много причин. Одна из них - это чрезвычайная обогащенность витаминами и другими биологически активными веществами, которых зачастую не хватает в высококалорийных продуктах.

Изменение образа жизни, потребляемой пищи и окружающей среды ведет и к изменению нашего организма, и далеко не в лучшую сторону. В прессе широко обсуждаются вопросы, связанные с перееданием или, скажем, злоупотреблением разными лекарствами. А потому сегодня люди все чаще стали обращать взоры к дикой природе, которую так упорно старались победить прежде. Человек начинает осознавать всю пагубность отдаления от природы, частицей которой он является, и все больше интересоваться дикорастущими плодами, лекарственными растениями и т. д.

В ряде случаев лесные плоды нужны горожанину просто как повод, чтобы побывать в лесу. Ну а если к тому же удастся набрать хоть немного лесных ягод, тем лучше.

Употребление лесных ягод может быть полезным для человека во многих отношениях. Содержание углеводов в них не превышает и 10 %. В основном это легкоусвояемые моносахариды - глюкоза, фруктоза, сорбит и др. Некоторые из содержащихся в ягодах моносахаридов рекомендованы людям, страдающим сахарным диабетом. Сахарозы в лесных ягодах содержится мало. Клетчатка ягод к тому же способствует выведению из организма холестерина.

Многие лесные ягоды - поистине кладовая витаминов. Тот же невзрачный колючий шиповник является базой витаминного производства, и прежде всего витамина С. Этот витамин в лесных ягодах сочетается с витамином Р. - основным средством лечения авитаминозов. Совместное действие их уменьшает проницаемость и ломкость мельчайших кровеносных сосудов - капилляров, снижает содержание холестерина в крови, способствует предупреждению атеросклероза.

Большинство лесных ягод богато пектинами. Пектины - это вещества, относящиеся к полисахаридам. По мнению исследователей, ежедневное потребление 15 г пектинов предохраняет от атеросклероза. Они снижают содержание холестерина в крови и способствуют уничтожению гнилостной микрофлоры в кишечнике, тем самым нормализуя процесс пищеварения.

Другая важная особенность пектинов - их эффективность в очищении организма от токсических веществ. Они обладают способностью связывать кальций, а также некоторые другие металлы, поэтому полезны при хронических отравлениях тяжелыми металлами - свинцом, оловом, кадмием, ураном.

Пектиновые вещества стимулируют заживление ран, ускоряют лечение ожогов, оказывают лечебное действие при язвенной болезни. Обладая абсорбирующим и бактерицидным действием, они помогают при расстройствах.

В некоторых лесных ягодах много флавоноидов. Это обогащает наш рацион солями калия, кальция, магния, фосфора, железа и других жизненно необходимых элементов. В то же время некоторые элементы (натрий, хлор) они содержат в незначительных количествах, что имеет важное значение в диетическом питании. К тому же в них очень мало азотистых веществ.

Ягоды содержат ценные для организма органические кислоты - яблочную, лимонную, бензойную, салициловую - и почти не содержат щавелевую, которая связывает кальций и препятствует его усвояемости. Вяжущий терпкий вкус ягодам придают дубильные вещества, и прежде всего танин.

В пределах обширных ареалов в зависимости от экологических условий и характера питания изменяется и химический состав ягод. При этом прослеживается такая закономерность. Ягоды северного происхождения (черника, клюква, малина и т. д.) имеют большую сахаристость при продвижении с юга на север, а в ягодах южного происхождения сахаристость возрастает в направлении с севера на юг. Общеизвестно, что черника, малина и др., ареалы которых заходят

за Северный Полярный круг, на юге содержат меньше сухих веществ и Сахаров и имеют более высокую кислотность, т. е. их вкусовые качества значительно хуже. На состав ягод сильно влияют погодные условия. Например, содержание алкалоидов понижается при более низких температурах. Считают, что среди лесных ягод химический состав наиболее подвижен у земляники.

Ягоды собирают обычно в плетеные корзины, или Лубянки. Не рекомендуется собирать ягоды вдоль дорог с интенсивным движением автотранспорта. Установлено, что в таких местах растительность содержит повышенное количество свинца и кадмия. По сообщению прессы, в США и странах Западной Европы содержание этих металлов в растительности у самых дорог превышает естественное содержание в десятки и сотни раз.

Лесная аптека

В книге рассматриваются только некоторые растения, дающие съедобные плоды. Все они, кроме можжевельника обыкновенного, относятся к цветковым из семейств буковых, березовых, брусничных, крыжовниковых, розоцветных, кизиловых, лоховых и жимолостных.

Можжевельник обыкновенный

Небольшое деревце до 10 м высотой, родственное кипарису, тому самому, который еще древние эллины сажали у своих храмов. Это растение любят везде. Стройные можжевельники являются достойным украшением убогих полесских ландшафтов. Более изящны (узкие и конусовидные) мужские экземпляры. Этот неприхотливый кустарник карабкается по крутым склонам Карпат. Его называют уральским кипарисом или виноградом хвойных лесов.

Мелкие почти округлые шишки созревают на второйтретий год. Они со-держат от 20 до 40 % Сахаров, а это не меньше, чем в винограде. В плодах до 9,5 % смол, имеются органические кислоты, соединения железа, меди, алюминия и др. Кора содержит до 8 % дубильных веществ, хвоя - до 270 мг % витамина С. В корнях найдены эфирные масла, смолы, сапонины, дубильные и красящие вещества.

Плоды используют для сдабривания кваса, морса, прохладительных газированных напитков, солений и маринадов. Плоды можжевельника придают особые ароматические качества жареному мясу и блюдам из домашней птицы. Обычное куриное мясо приобретает вкус дичи. В русской кухне ягодами можжевельника обогащают вкус квашеной капусты, медвежатины и оленины, мясо зайцев и рябчиков. Иногда вместо ягод используют отвар из них. Добавление в отвар чеснока или полыни обогащает вкусовую гамму любого мяса. Отвар можжевельника используют и как составную часть маринадов.,

Шишкоягоды используют также для приготовления желе, мармелада, пряников, киселей, коврижек. Основным продуктом для этого является сироп. Его готовят из свежих ягод, которые осторожно давят деревянным пестиком, чтобы не повредить семена, в которых много горечи.

Плоды можжевельника и блюда из них противопоказаны при обострении воспалительных заболеваний почек.

Для лечебных целей используют шишкоягоды, которые сушат на воздухе. Высушенные зрелые плоды гладкие на вид, блестящие или матовые, черно-бурого цвета, шаровидные или овальные, со своеобразным ароматным приятным запахом. Плоды собирают осенью. Для этого под кустами расстилают брезенты или другую ткань и на них отряхивают шишкоягоды. Затем на решетах отделяют шишкоягоды от хвои и других примесей.

В народной медицине плоды применяют при отеках как мочегонное средство, а также при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, как дезинфицирующее средство.

Можжевельник обладает сильными фитонцидными свойствами. В античные времена и средние века во время эпидемий им окуривали жилища. Как уже отмечалось, ветки можжевельника с хвоей используют для обработки бочек и кадок при подготовке их к засолу капусты, огурцов и грибов.

На можжевельнике любят гнездиться птицы, возле него растут грибы. Он может составить достойный подлесок сосны, однако выращивание посадочного материала сопряжено с определенными трудностями.

Бук

Буки относятся к главным лесообразующим породам юго-западной части Европы, хотя площадь буковых лесов составляет всего 0,3 %. Они сосредоточены на Кавказе, в Крыму и Карпатах. На Кавказе произрастает бук восточный, в Карпатах и прилегающих районах - бук западный. В Крыму произрастает популяция, которая по морфологическим признакам занимает промежуточное положение. Бук ценная почвозащитная порода горных ландшафтов, превращающая поверхностный сток в подземный. Красивы и величавы буковые леса. Очень велико их санитарно-гигиеническое и эстетическое значение.

Одиночные деревья начинают плодоносить в 20-40 лет, в насаждениях - в 40-80 лет. В Закарпатье опадение орешков начинается в первой декаде сентября, на Кавказе наибольшее количество семян опадает с середины октября и до середины ноября. Сбор орешков производят с земли. При хорошем урожае орешки собирают граблями, а при слабом - руками. Собранные семена очищают и закладывают на хранение. Наиболее урожайны опушечные, хорошо освещенные деревья, а также более развитые. Разреженные древостой дают больший урожай, чем сомкнутые. Однако при сильном изреживании общая урожайность также падает. Лучше плодоносят деревья на богатых увлажненных почвах.

В Карпатах годы обильного плодоношения наступают в среднем один раз в десятилетие. Урожайность в такие годы иногда превышает 1000 кг/га. Годы среднего плодоношения наступают через 1-6 лет, а слабое плодоношение в отдельных древостоях наблюдается ежегодно.

На Кавказе годы средних урожаев наступают через 2-3 года, а обильное плодоношение бывает через 3-6 лет. Урожай семян составляет 400-470 кг/га. Отмечается связь периодичности плодоношения с высотой над уровнем моря.

Урожай бука используется слабо. Большинство опавших семян поедается грызунами. И в то же время буковые орешки - ценный пищевой продукт. В них содержится 30-50 % масла, приближающегося по качеству к прованскому. Это масло может быть использовано в пищевой промышленности и для технических целей. Помимо масла, в буковых орешках содержится некоторое количество белков и Сахаров, которые также представляют ценность в пищевом отношении. В общей сложности в очищенном ядре буковых орешков содержится в среднем 31,8 % жиров, 22,4 - азотистых веществ, 8,9 - воды, 3,7 - клетчатки и 4 % - золы. Из 100 кг орешков можно получить 25 кг масла и 30 кг жмыхов.

Буковые орешки - вкусный продукт. Их едят сырыми и поджаренными. Неумелое потребление сырых орешков может вызвать головную боль ввиду содержания в них ядовитого алкалоида фагина. Поджаренные орешки совершенно безвредны, так как при подогреве до 100-120 °С алкалоид разрушается. Из поджаренных и перемолотых на муку орешков готовят кондитерские изделия, суррогат кофе. Такая мука с небольшой примесью пшеничной пригодна для выпечки блинов, рассыпчатого печенья, лепешек. Хлебные изделия с добавлением муки из буковых орешков более вкусны, чем из чистой ржаной или пшеничной муки.

Холодным прессованием из орешков получают высококачественное пищевое масло. Оно соломенно-желтого цвета, приятное на вкус, может заменить оливковое, ореховое, маковое, миндальное в хлебопечении, при консервировании, приготовлении кондитерских изделий, салатов, первых и вторых блюд. При горячем прессовании из орешков выжимается больше масла, чем при холодном. Однако такое масло более темное, быстрее сохнет. Чаще всего его употребляют для технических целей.

Всем известна ценная буковая древесина, широко используемая в мебельном производстве. При сухой перегонке древесины получают деготь, из которого добывают медицинское средство креозот. Последний обладает антисептическими свойствами. Его применяют внутрь при лечении туберкулеза легких.

Несмотря на все ценности бука как древесной породы, судьба буковых насаждений в некоторых регионах, в частности в Карпатах, складывалась весьма трагично. Начиная с середины прошлого столетия и до 60-х годов текущего в Карпатах усиленно форсировалось создание чистых еловых насаждений путем создания лесных культур. За этот период площади чистых ельников увеличились примерно в 2,5 раза за счет вырубки буковых и пихтовых лесов. Такое предпочтение ели было обусловлено несколькими факторами. Чистые еловые древостой в подходящих условиях к возрасту спелости могут давать большой выход древесины - до 1200 м3/га. Спрос европейской деревообрабатывающей промышленности на еловую, особенно ценную карпатскую, древесину, стимулировал создание еловых насаждений и низведение коренных, включая и буковые. Ели отдавалось предпочтение и потому, что она хорошо сплавлялась по горным рекам. Восстановление ее было наиболее дешевым по сравнению с другими породами. Повсеместно в пределах естественной зоны произрастания и зоны смешанных елово-пихтово-буковых лесов создавались чистые ельники. Интересно и вот что. По данным исследователей Украинских Карпат, поставщиками семян в то время были чешские и австрийские фирмы, а иногда семена ввозились даже из Восточной Пруссии. Чужеземная ель заняла большие площади и сильно потеснила буковые и пихтовые леса.

А спустя многие десятилетия проявилась и обратная сторона медали. Эти ельники оказались малоустойчивыми к ветрам и весьма опасному для хвойных пород заболеванию, вызываемому корневой губкой. Заболевание приняло массовый характер. Так, например, при экспедиционном лесопатологическом обследовании карпатских лесов в 1982-1986 гг. на площади 500,6 тыс. га заболевание было выявлено на площади 112,6 тыс. га. Это один из убедительных примеров того, как необдуманное вмешательство человека в природу со временем оборачивается большим проигрышем, если не трагедией. Таких примеров в наше время можно приводить очень много.

Важнейшей лесохозяйственной задачей является восстановление буковых лесов в пределах естественного ареала, который включает не только Карпаты, но и часть Подолии и Молдавии. Подольская разновидность бука западного отличается высокой приспособленностью к условиям более сухого климата. Поэтому при восстановлении буковых насаждений в упомянутом регионе (а они повсеместно сменились малоценными грабняками) исследователи советуют отдавать предпочтение посадматериалу, выращенному из местных семян.

Лещина обыкновенная, лесной орех

Кустарник высотой до 5 м или небольшое деревце до 7 м. Растет в виде подлеска в широколиственных и сосновых лесах на богатых почвах. Имеет несколько садовых и декоративных форм. Цветки распускаются до появления листьев. Хорошо заметны мужские цветки - длинные повислые сережки. Женские цветки слабозаметные, по 3-4 в почках, прикрыты буро-красными чешуйками.

Наибольшей урожайности кусты лещины достигают в 10-12 лет. Отмирание стволиков куста обычно начинается в 35-40 лет. В загущенных кустах иногда отмирают и молодые сильно затененные побеги. Лещина теневынослива, но под пологом сомкнутых насаждений не плодоносит. Морозостойка, однако требовательна к плодородию и влажности почвы; сухих и засоленных почв не переносит, не выносит также заболачивания.

Плоды (буровато-желтый орех, сидящий в плюске) созревают в августе - сентябре. Они содержат до 72 % жиров в виде невысыхающих жирных масел, 14-18 % белков и 3-8 % углеводов. Кроме того, в плодах содержится каротин, биотин, витамины Bi, E, соли железа. В листьях найдено эфирное масло, пальмитиновая кислота, мирицитрозил, сахароза; в коре - эфирное масло, около 10 % танидов, флобафены, лигноцериловый спирт, бетулин.

Плоды едят свежими, сушеными, поджаренными, используют для приготовления тортов, пирожных, кремов, начинок, в производстве ликеров. Сухие плоды размалывают и дробят на муку, которую используют при выпечке кондитерских и хлебных изделий, а также при приготовлении суррогата кофе. Высоко ценится жирное масло из лесного ореха, а жмых после отжима масла применяют для приготовления халвы.

При сухой перегонке древесины получают лечебную жидкость, используемую при экземе и других кожных заболеваниях. Листьями, заготовливаемыми в мае, лечили заболевания печени, растертые с водкой орехи применяли при кровохарканье, почечнокаменной болезни, бронхите,

лихорадочных состояниях. Перечень лечебных средств из лещины весьма обширный. Плоды, освобожденные от тонкой ореховой шелухи, рекомендуется есть при почечнокаменной болезни, а в смеси с медом - при анемии и ревматизме; кору, собранную весной, используют при малярии, плюску плодов - при поносе, ореховое масло - как противоглистное средство и при эпилепсии. Для укрепления волос масло втирают в кожу головы. Измельченные плоды, смешанные с яичным белком, раньше использовали при ожогах. Пыльцу лещины в народной медицине применяют как общеукрепляющее средство и при недержании мочи (в сочетании с медом и отваром зверобоя). В болгарской народной медицине кору используют при расширении вен, а листья - при гипертрофии предстательной железы (Дудченко Л. Г., Кривенко В. В., 1987).

Голубика

Кустарник высотой до 1 м с довольно плотными округлыми зелеными листьями. Ветви цилиндрические, с коричнево-бурой или темно-серой корой. Цветы на коротких цветоножках, сидят на прошлогодних коротких веточках по 1-3. Плоды - шаровидные ягоды, голубовато-синие, внутри зеленоватые, длиной 7-12 мм, с многочисленными серо-коричневыми семенами.

Область распространения охватывает тундровую, лесотундровую и лесную зоны СНГ, где кустарник произрастает чаще всего на сфагновых болотах. В меру продвижения на север голубика превращается в низкорослый кустарник. В зависимости от условий произрастания выделяют такие типы голубичников: болотный, травянисто-болотный, болотно-осоковый. Наиболее распространенным и продуктивным (в смысле урожайности ягод) является травянисто-болотный тип.

В природных условиях голубика часто встречается среди зарослей багульника, имеющего резкий дурманящий запах, иногда вызывающий головные боли. Поэтому долгое время ошибочно считали, что голубика обладает отравляющим действием, и на многих языках ее называли пьяникой, дурницей и т. д. Иногда легкое отравление отмечалось при употреблении в пищу свежесобранных немытых ягод, обильно облепленных желтоватыми спорами ядовитой ржавчины багульника, когда сборщики их съедали непосредственно в лесу при сборе.

Ягоды голубики содержат до 6,5 % Сахаров, которые представлены в основном глюкозой, фруктозой и сахарозой. В целом в ягодах преобладают углеводы - свыше 70 %. Около 1 % приходится на органические кислоты - лимонную, яблочную, щавелевую, - среди которых преобладает лимонная. В ягодах содержатся также дубильные вещества, витамин С и т. д. На севере голубика является ценным источником витамина С. Содержание витамина С (аскорбиновая кислота) в ягодах 28 мг %, много флавоноловых гликозидов и до 50-170 мг % катехинов.

Ягоды часто употребляют в пищу свежими. Их можно сушить, перераба-тывать на сок, консервировать. Из них варят варенье, используют в виноделии.

Голубика является хорошим противоцинготным средством.

В связи с осушением больших площадей и падением уровня грунтовых вод в ряде регионов плодоносящие площади сокращаются. Поэтому ставится вопрос искусственного создания плантаций.

Голубика

Черника

Произрастает в виде кустарника высотой до 60 см, с ярко-зелеными голыми ветвями, со светло-буроватой корой на старых стеблях. Листья яйцевидные или эллиптические, 1-3 см длиной и 0,6-1,8 см шириной, на верхушке заостренные или тупые, на зиму опадают. В южных районах цветет в мае. Ягоды созревают начиная с конца июня. Они черные, шаровидные, с многочисленными мелкими светло-бурыми семенами. Размножается как семенами, так и отводками. Доживает до 30 лет. Не требовательна к почве, но влаголюбива. Наибольшее количество ягод заготавливают в сосняках-черничниках, ельниках-черничниках, сосново-елово-березовых насаждениях, а также в березняках-черничниках. Появление черники в лиственных лесах - показатель изреженности древостоя и повышения кислотности почв. Черника обильно плодоносит и на свежих лесосеках.

Хотя черника и влаголюбивая, но она не переносит длительного затопления. При осушении переувлажненных древостоев черника быстро вытесняет ранее господствовавшие там сфагновые мхи. В суровые малоснежные зимы наземные части могут вымерзать, но затем возобновляются. Примерно через два года заросли черники восстанавливаются и после беглых напочвенных пожаров. Плодоношению очень часто препятствуют весенние заморозки во время цветения, а также разные заболевания.

Химический состав ягод весьма изменчивый и зависит от многих факторов. В плодах содержится 5-20 % Сахаров, среди которых преобладают глюкоза и фруктоза, в меньших количествах сахароза. Последней иногда совсем нет. Ягоды содержат около 7 % органических кислот (лимонную, яблочную, урсоловую, хинную и др.); преобладает лимонная кислота. По некоторым

данным, в чернике имеется малеиновая кислота, а в несозревших плодах - и щавелевая кислота. В ягодах значительное количество дубильных веществ пирокатехиновой группы, антоцианы, пектиновые вещества, гликозид миртиллин, витамины В1, В2, РР, каротин, 10-15 мг % витамина С и солей микроэлементов - марганца, железа и даже радия. Содержание витамина С в листьях более высокое и достигает 250 мг %. Все это обусловливает широкое применение ягод черники как пищевого продукта и в медицинской практике.

Заготавливают только спелые плоды черники, желательно в сухую погоду. Многим нравятся свежие ягоды, особенно с сахаром. Однако следует помнить, что темно-красный сок при попадании на одежду образует пятна, которые практически невозможно удалить.

Достаточное количество пектина (азотистых веществ в плодах мало) позволяет широко использовать ягоды черники в пищевой промышленности. Из ягод готовят варенье, сиропы, соки, морсы, экстракты, компоты, мармелад, наливки, настойки.

Ягоды можно и сушить, однако по вкусовым качествам они значительно уступают свежим. Сушат ягоды черники таким способом. Сперва их подвяливают в печах при температуре 35-40 °С в течение 2-3 ч, а затем сушат в тех же печах или сушилках при температуре 50-60 °С. Хорошо высушенные ягоды, если их сжать в руке, не должны слипаться. Сушеные ягоды богаты дубильными и пектиновыми веществами.

Чернику можно замораживать. Для этого ее моют и помещают в формы, затем заливают 40 %-ным сиропом (на 1 л воды 670 г сахара) и замораживают. В таком виде ее можно хранить в холодильнике до 3-4 мес.

С древних времен чернику использовали как вяжущее средство при дизентерии, в русской медицине уже в XVIII веке ее применяли при желудочно-кишечных расстройствах. Сухие плоды черники рекомендованы в виде отвара при острых хронических энтероколитах, особенно у детей, при дизентерии и пониженной кислотности желудочного сока.

Существуют разные способы приготовления отваров, и если последние употребляются с лечебной целью, то, разумеется, требуется совет врача. Для детей отвар можно готовить следующим образом: 3-4 чайные ложки высушенных ягод заливают 2 стаканами кипятка в эмалированной или стеклянной посуде и настаивают 5 ч. Применяют по полстакана 5-6 раз в день.

Отвар ягод черники для наружного применения готовят так: 1 столовую ложку высушенных плодов заливают 2 стаканами воды. Ягоды кипятят в эмалированной посуде на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое.

Кисель из высушенных плодов варят из расчета: 1 столовая ложка ягод на полтора стакана воды, чайная ложка крахмала и сахар по вкусу. Его дают детям при расстройствах пищеварения по половине стакана 3 раза в день.

Дубильные вещества, входящие в состав ягод, обусловливают их вяжущее действие. Черника обладает антисептическими свойствами, что подтверждено при лечении язвенно-мембранозного и афтозного стоматита.

Экстракты черники содержат вещества, улучшающие зрение. В связи с этим их рекомендуют употреблять людям, работа которых связана со значительным напряжением зрения. Во время второй мировой войны летчикам некоторых воюющих стран давали напитки из черники, что способствовало улучшению зрения в ночное время.

В народной медицине разных стран свежие плоды рекомендуется употреблять при гепатите, желтухе, анемии, подагре, хронических запорах, а наружно отвар и настой из ягод используют для полоскания полости рта и горла при заболеваниях. Отваренные измельченные ягоды используют для компрессов при ожогах и кожных заболеваниях, особенно при экземе и псориазе.

При легких формах диабета рекомендуется применять настой листьев, так как они содержат гликозид неомиртиллин, понижающий содержание сахара в крови. Листья собирают в мае - июне и сушат под навесами, на чердаках. Для приготовления настоя 3 столовые лежки высушенного и измельченного сырья заливают в эмалированной посуде тремя стаканами кипятка, закрывают

крышкой и нагревают 15 мин на водяной бане при периодическом помешивании, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 мин и процеживают. Остаток сырья отжимают, доливают кипяченой водой до объема трех стаканов. Принимают настой по стакану три раза в день. Применяют и клизмы из настоев листьев при геморроидальных кровотечениях.

Чернику используют как природный краситель. Красящее свойство обусловлено мертиллином. Помимо всего прочего, черника является медоносом.

Черника

Брусника обыкновенная

Кустарник высотой 18-30 см, с эллиптическими или обратнояйцевидными листьями 10-30 мм длиной и 7-12 мм шириной. Цветки, собранные в кисти по 3-15, с розоватым оттенком. Цветет в конце мая - июне, плоды созревают в августе-сентябре. На Полесье брусника часто цветет второй раз и дает плоды в конце сентября-октябре. Они мельче, но более интенсивно окрашены. Плоды круглые, постепенно изменяют окраску - от белой или зеленовато-белой до ярко-красной или красной с оттенками.

Область распространения брусники весьма обширная: от тундры до самых южных границ произрастания сосны. Она отличается высокой морозоустой-чивостью. Хорошо разрастается в редких сосновых лесах, иногда на вырубках, встречается в еловых и смешанных лесах, но здесь хуже плодоносит. Может с успехом произрастать на песчаных и каменистых почвах, сфагновых болотах, в осушенных лесах. В целом предпочитает кислые почвы и освещенные места. Брусника - это типичный спутник сосны во многих биотопах. Именно в сосновых лесах она дает наибольший урожай.

В тундре Евразии и Америки произрастает брусника мелкая, ягоды которой обладают теми же достоинствами, что и у брусники обыкновенной, но они мельче. Эти два вида образуют между собой гибриды. На Кавказе и в Закавказье растет брусника кавказская, ягоды которой напоминают черничные. Ее листья используют для приготовления своеобразных тонизирующих напитков.

Брусника размножается семенами и корневыми отпрысками.

В плодах содержится до 12 % Сахаров, много фруктозы, меньше глюкозы и совсем мало или вовсе нет сахарозы. Ягоды содержат 2-2,5 % органических кислот - лимонную, яблочную, бензойную, винную, щавелевую, салициловую и акетоглутаровую. Бензойная кислота отличается антисептическими (консервирующими) свойствами. Наличие в ягодах винной и салициловой кислот позволяет использовать их как противоревматическое средство. В плодах выявлены пектиновые и дубильные вещества, антоциановые пигменты, гликозиды вакцинин и арбутин, до 20 мг% витамина С, каротин, марганец.

Многие полезные для человеческого организма вещества содержатся и в листьях брусники: 5-9 % гликозида арбутина, 0,5-0,6 % флавоноидов, гидрохинон, дубильные вещества, органические кислоты (яблочная, лимонная, винная, урсоловая, галловая, эллаговая), аскорбиновая кислота (витамин С). В семенах обнаружено до 30 % жирного быстро высыхающего масла, содержащего линолевую и линоленовую кислоты.

Ягоды брусники употребляют в свежем виде. Наличие бензойной и салициловой кислот с их антисептическими свойствами позволяет хранить их в свежем виде длительное время. Ягоды маринуют и мочат. Моченую и квашеную бруснику едят на гарнир к жареной дичи, мясным и рыбным блюдам, добавляют в салаты.

Брусника широко используется в кондитерской промышленности при производстве начинок для карамели, варенья, муссов, а также соков, экстрактов, сиропов, фруктовых напитков. Из высушенных и поджаренных ягод можно готовить кофейный напиток, из листьев - суррогат чая. Однако в связи с тем, что в плодах содержится бензойная и салициловая кислоты, существенно усложняется изготовление вин.

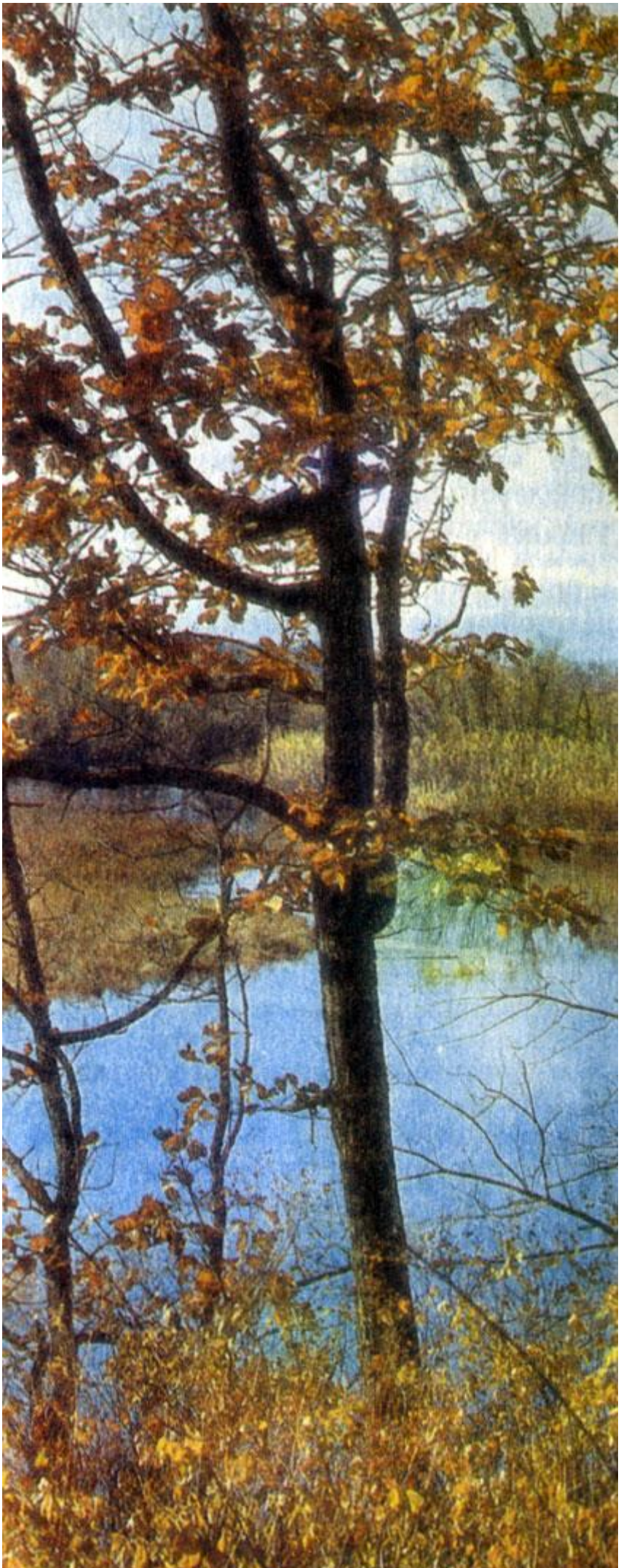
Бруснику широко используют в медицине. Плоды обладают противоцинготными, противогнилостными и общеукрепляющими свойствами. Брусничный сок применяется при авитаминозах, как вяжущее, при легких формах гипертонической болезни, для повышения аппетита. Сушеные ягоды входят в состав витаминных чаев.

В отечественной народной медицине ягоды брусники применяли как мочегонное, при суставном ревматизме, подагре, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Вареную бруснику с медом употребляли при туберкулезе легких и кровохарканье.

С лечебной целью широко используются листья, которые заготавливают в период цветения брусники. Однако больше всего ценятся листья, собранные ранней весной, сразу после таяния снега. В сухом виде в них содержится повышенное количество дубильных веществ, а также гликозид, арбутин и флавонал. Наличие биологически активных веществ обусловливает разнообразное применение листьев. В виде настоев или отваров их употребляют вместо листьев толокнянки как мочегонное и дезинфицирующее средство при почечнокаменной болезни, пиелите, цистите, при застарелом суставном ревматизме, подагре, как вяжущее. Противоревматическое и дезинфицирующее действие листьев связано с наличием в них гликозида арбутина, который в организме расщепляется на сахар и гидрохинон, обладающий бактерицидными свойствами и способствующий выделению мочевой кислоты.

На севере из брусничного листа получают тонизирующий напиток.

Брусника обыкновенная



vadji/adik0

Клюква четырехлепестная

Вечнозеленый кустарничек с тонкими стелющимися и укореняющимися красноватыми стеблями до 100 см длиной, с небольшим количеством мелких перезимовавших листьев. Сверху листья блестящие, темно-зеленые, снизу более светлые и с голубовато-сизым восковым налетом. Цветки с розово-красными лепестками располагаются на концах прошлогодних ветвей. Цветет в мае - июне. Кислые сочные ягоды созревают в сентябре или в начале октября. По мере созревания они меняют цвет: бело-зеленоватая окраска постепенно переходит в красную. Размножается вегетативным способом и семенами.

Встречается она повсеместно до Полярного круга и островов севернее его. Южная граница проходит по Волыни, через Курск, Рязань, вдоль Оки, Волги и Камы, через Урал на Алтай и Дальний Восток. Вместе с клюквой четырехлепестной в зоне хвойных и хвойно-лиственных лесов встречается очень похожая на нее клюква мелкоплодная, отличающаяся расположением прицветников ниже середины длины цветоножек, более мелкими листьями, цветками и плодами (3-10 мм в диаметре).

Клюква занимает в нашей стране значительные площади. Однако в связи с массовым осушением угодий в ряде регионов площади клюквенников существенно сокращаются.

Плоды собирают после первых заморозков или ранней весной. Хранить собранные осенью ягоды можно насыпью в прохладном помещении свыше месяца. Подснежная клюква сохраняется хуже, чем осенняя, потому что к этому времени уменьшается содержание кислот. В домашних условиях клюкву удобно хранить в холодных подвалах в посуде, залитой водой.

Ягоды клюквы содержат много ценных для организма человека веществ. Количество Сахаров составляет в среднем 1,6 %, из которых преобладают моносахариды - глюкоза и фруктоза. Сахарозы в клюкве очень мало, иногда она совсем отсутствует. В ягодах около 2,4 % кислот - лимонной, хинной, бензойной, урсоловой. Бензойная и некоторые другие кислоты, имеющие антисептические свойства, предохраняют ягоды от порчи. Бензойная кислота содержится в ягодах как в свободном, так и в связанном состоянии в форме гликозида вакцинина. Ягоды содержат 0,7 % пентозанов, до 12 мг % витамина С, йод и другие микроэлементы.

Осенняя клюква отличается большим содержанием кислот и меньшей сахаристостью, а подснежная наоборот. Подснежная клюква почти совсем на содержит витамина С. В осенней витаминная активность также изменяется при хранении и через некоторое время сильно снижается. И вообще, по содержанию витамина С клюква уступает многим плодам.

В состав ягод входят также жиры, дубильные, красящие и восковидные вещества. Последние содержатся в кожице ягод и защищают плоды от поражения микроорганизмами и от проникновения влаги. Количественное содержание восковидных веществ достигает 0,30-0,63 %.

Химический состав ягод клюквы зависит от района произрастания, времени сбора, погодных условий, состава почв и т. д.

Ягоды клюквы полезно употреблять свежими, тем более что хранение их не сопряжено с какими-либо трудностями. Их перерабатывают на соки, морсы, экстракты, сиропы. Из ягод готовят варенье, кисели, настойки, наливки, начинки для конфет, ликеры, плодово-ягодные вина, их засахаривают. Большой популярностью пользуется клюква при приготовлении квашеной капусты провансаль. Пектиновые вещества, содержащиеся в ягодах, позволяют изготовлять из них качественные желевидные продукты. Незначительное количество азотистых веществ, а также наличие бензойной кислоты ухудшают спиртовое брожение клюквенного сока.

Сок из клюквы извлекается легко. Ягоды давят в ступке и прессуют. Затем сок фильтруют через марлю. Более удобно пользоваться ручным прессом разных конструкций. Полученный сок нагревают в эмалированной посуде до 100 °С, подслащивают и быстро расфасовывают. В домашних условиях больным дают сок, разбавленный водой в соотношении 1:1.

Напитки из клюквы полезны. Но пить их следует не более одного стакана в день - перед едой. Такова норма взрослого человека.

Клюква обладает жаропонижающим действием. Ее напитки хорошо утоляют жажду, что объясняется своеобразным действием на человеческий организм содержащейся в плодах лимонной кислоты.

Выявлено бактерицидное действие ягод на кокковые формы микроорганизмов. Сок клюквы отличается противоцинготным действием. В смеси с картофельным соком и сахаром его применяют как диетический напиток при гастритах с нормальной и пониженной кислотностью в стадии компенсации. Клюквенный напиток с картофельным соком готовят так: 200 г очищенного картофеля натирают на терке и отжимают сок, который оставляют на 1-2 часа для отстоя крахмала. Затем сок осторожно сливают и смешивают с соком клюквы, отжатым из 50 г ягод, или с отваром, полученным при варке выжимок клюквы, и добавляют 15 г сахара.

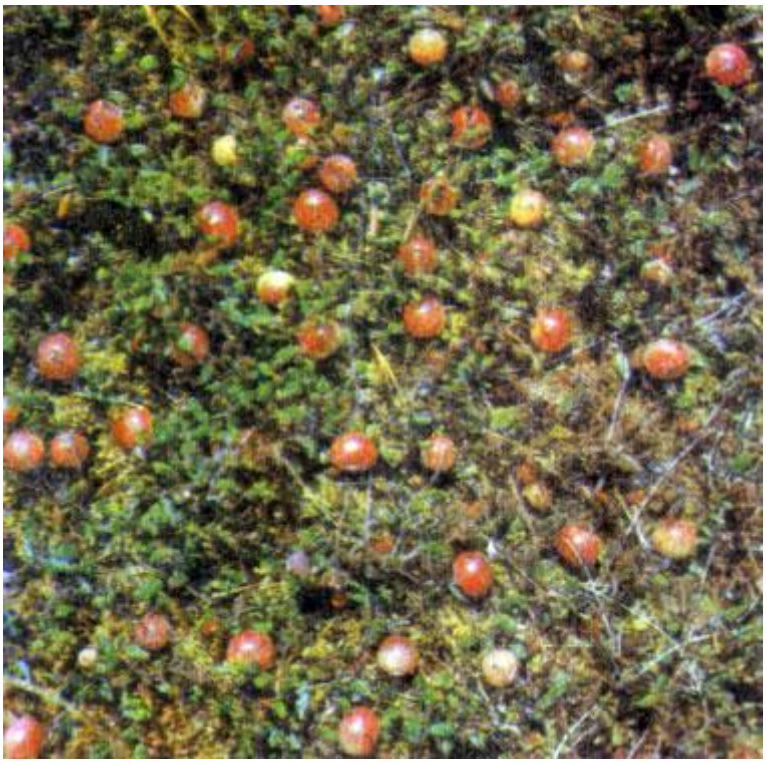
Считают, что сок клюквы предупреждает образование некоторых видов камней в почках и оказывает положительное влияние при глаукоме. Напиток из ягод усиливает действие антибиотиков при пиелонефрите. Установлено, что сок клюквы стимулирует функцию поджелудочной железы.

Клюкву широко использовали в народной медицине. Сок или смесь ягод с сахаром рекомендовали при гипертонической болезни, а разведенный водой сок давали пить при лихорадочных состояниях. При ангине, ревматизме и кашле употребляли сок в смеси с медом; при пониженной кислотности желудочного сока, нарушениях обмена веществ, анемии - ягоды и отвар из листьев; при одышке - отвар из листьев.

При острых воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте, язвенной болезни желудка и гастритах с повышенной кислотностью ягоды клюквы противопоказаны.

Ягоды клюквы входят в рацион диких птиц. Сокращение плодоносящих площадей вследствие осушения повлекло за собой уменьшение численности этих птиц (например, тетеревов).

В связи с сокращением площадей клюквы давно уже возник вопрос о необходимости искусственного разведения. Культивируется обычно клюква крупноплодная.



Клюква четырехлепестная

Барбарис обыкновенный

Ветвистый кустарник высотой до 3 м. Шипы на ветвях трехраздельные, длиной до 1-3 см. Листья длиной 2-4 см, эллипсические до обратнояйцевидно-продолговатых, перепончатые, сверху темно-

зеленые, снизу тускло- или серовато-зеленые. Цветки блестяще-желтые с медовым запахом, плоды длиной 8-12 мм, блестяще-красные или пурпурные. Цветет в мае-июне, плоды созревают в сентябре-октябре. Родина барбариса средняя и южная Европа, Крым, Кавказ. Однако он искусственно культивируется и за пределами зоны естественного распространения. Этот кустарник вполне морозостоек, светолюбив, но может расти и при небольшом затенении; засухоустойчив, к плодородию почвы малотребователен.

Ягоды барбариса содержат 4-7 % Сахаров, до 6,5 % органических кислот (в основном яблочную), дубильные и красящие вещества, пектиновые вещества, витамин С (до 170 мг%), Е, каротин. В семенах до 15 % жирного масла. Однако следует иметь в виду и такое. Во всех органах барбариса, за исключением спелых ягод, содержатся берберииновые алкалоиды, среди которых имеются ядовитые.

Плоды собирают не полностью созревшими - спелые ягоды очень мягкие и легко давятся. Для домашнего хранения плоды пересыпают сахаром и ставят в прохладное место, а также сушат.

Из ягод готовят диетические блюда, соки, фруктовые воды, сиропы, квас, вина, ликеры, настойки, варенье и джемы. В кондитерском производстве кислые плоды применяют как заменители лимона и уксуса.

Ягоды барбариса хорошо утоляют жажду, возбуждают аппетит; сок - легкое слабительное. Чешское барбарисовое вино употребляют при запорах, головных болях, при лечении дифтерии. Из молодых листьев готовят витаминные салаты.

Некоторые лекарственные свойства барбариса были известны уже древним вавилонянам и индусам. Средневековые врачи использовали барбарис при малярии и желтухе. В последующие эпохи в народной медицине барбарис применяли как желчегонное и мочегонное, при колите и цинге, а сухие листья, корни и кору - при желтухе, заболеваниях печени, как жаропонижающее, успокаивающее и бактерицидное средство, для полоскания рта при воспалении десен, при ревматизме, плеврите, туберкулезе, заболеваниях почек.

С лечебной целью заготавливают плоды, листья и корни. Листья заготавливают сразу после цветения (не более 1/3 куста; верхушечные листья с побегов не срываются, чтобы не допустить ослабления кустов), а корни - во второй половине лета.

Барбарис можно с успехом вводить в лесные культуры на каменистых склонах.

Смородина черная

Кустарник высотой до 2 м. Молодые побеги а также листья имеют специфический запах. Листья трех-пятилопастные, с сердцевидным основанием, опушенные. Цветки мелкие, зеленовато-бурые, собранные в кисти. Ягоды черные. Цветет в мае-июне, плоды созревают в июне - августе.

Смородина черная дико произрастает по всей лесной зоне европейской части СССР. Она дала начало большому множеству садовых сортов. Требовательна к влажности и плодородию почв, морозоустойчивая, теневыносливая. На Полесье смородина черная раньше часто встречалась в пойменных черно-ольховых насаждениях на хорошо минерализированных слабокислых почвах. Осушение резко изменило гидрологический режим Полесья и привело к исчезновению или сокращению площадей произрастания этого кустарника. В лесу под пологом смородина малоурожайна, и заготовки ягод в основном ведутся из культурных сортов. Несмотря на всю ценность, ягоды смородины еще до недавнего времени не пользовались особой популярностью в народе и почти не заготовлялись.

Ягоды смородины содержат много биологически активных и жизненно важных для организма человека веществ. Так витамина С в них содержится от 50 до 400 мг %, что, разумеется, зависит от условий произрастания, погодных факторов, спелости и т. д. В плодах значительное количество веществ с Р - витаминной активностью (суммарное количество флавонов, флавонолов, катехинов, лейкоантоцианов и антоцианов составляет 1100-1200 мг%), витамины Е, В,, В2, Р, каротин, 6-16 % Сахаров, органические кислоты (яблочная, лимонная, салициловая, янтарная, винная), микроэлементы (железо, йод, марганец). Ягоды черной смородины высоко ценятся на внутреннем и внешнем рынках. Их ценность определяется богатством витаминов, Сахаров,

пектинов и других соединений, а также пригодностью к переработке. По содержанию витамина С черная смородина уступает только шиповнику. Витамин С в черной смородине сочетается с витамином Р, что повышает его активность. Полная суточная потребность человека в витаминах С и Р покрывается при потреблении в день 50 г ягод или сырого джема.

Ягоды лучше собирать утром после обсыхания росы или под вечер, складывая в небольшие корзины. Употребляют их свежими как ценный поливитаминный продукт. Но с успехом перерабатывают и на варенье, джемы, мармелад, сок, пюре, консервируют в домашних условиях, перетирают с сахаром.

Ягоды можно сушить и замораживать. Они почти не содержат ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту (витамин С), поэтому последняя хорошо сохраняется и в замороженных ягодах. При кулинарной обработке, а также при соприкосновении с металлической посудой часть витамина С теряется.

Сушат ягоды в печах или сушилках при температуре 60-65 °С. Предварительно ягоды можно провяливать в течение нескольких дней на открытом воздухе, раскладывая тонким слоем (2-3 см) на решетах. Выход сушеных ягод 18-20 %. Сухие ягоды в мешках в хорошо проветриваемых помещениях можно оставлять до 2 лет, в течение которых они сохраняют свои пищевые и лекарственные качества.

Замораживать ягоды черной смородины можно и в домашних холодильниках. Перед замораживанием их обязательно моют, затем обсушивают, охлаждают до 8-10 °С в обычном холодильном шкафу, а затем ставят на замораживание их с сахаром (соотношение веса ягод и сахара 1:5).

Сушеные и свежие ягоды употребляют при простудных заболеваниях, для улучшения аппетита, как противоцинготное средство и при заболеваниях золотухой. Они обладают потогонным, мочегонным, тонизирующим, противовоспалительным действиями. Используют их также при анемии, болезнях сердечно-сосудистой системы, как средство от кашля при острых заболеваниях верхних дыхательных путей и для повышения сопротивляемости организма к проникновению инфекций. Особенно полезна смородина при наклонности организма к кровоточивости и кровоизлияниям, при гастритах с пониженной кислотностью, при гипертонической болезни, энтеритах, ахилии. В таких случаях применяют сок из ягод (по 50-100 г три раза в день) или отвар и кисель из свежих или сухих плодов.

Почки в консервированном виде применяют для приготовления сиропов и ликеров, листья - для ароматизации кваса, при засолке и мариновании грибов, огурцов, помидоров, при квашении капусты. Листья, почки и плоды черной смородины оказывают дезинфицирующее действие, связанное с эфирным маслом. Листья могут служить источником витаминов ранней весной. Почки при необходимости используют как дезинфицирующее средство даже зимой и употребляют их как источник витаминов.

Почки и листья черной смородины применяются и при мочекаменной болезни, пиелонефритах, циститах: 5 столовых ложек сухих или свежих измельченных листьев заливают 1 л кипятка, настаивают 40-60 мин в термосе или стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде. Пьют свежеприготовленный настой вместо обычного чая по 5-6 стаканов в день, добавляя сахар. В народной медицине листья используют также для лечения подагры, ревматизма, сахарного диабета.

Листья смородины заготавливают после сбора плодов с середины веток (очень старые листья непригодны).

Сахарный сироп из ягод черной смородины используют для полоскания полости рта и глотки при болезнях горла, хрипоте, сухом кашле.

В настоящее время выведены многие культурные сорта черной смородины, отличающиеся высокими вкусовыми качествами и другими достоинствами.

Костяника каменистая

Многолетнее травянистое растение высотой 15-30 см из семейства розоцветных. Листья тройчатые, шереховатые, с жесткими волосками, цветки белые. Цветет в мае-июне. Плоды ярко-красные, состоящие из сросшихся, довольно крупных сочных плодиковкостянок; созревают в июле-августе. Косточки крупные, морщинистые.

Костяника каменистая растет в Западной и Восточной Сибири, в центральных областях европейской части СССР, на Украине - на Полесье. Встречается в лиственных и хвойных лесах. Кустики растут редко, но иногда образуют сплошной покров.

Химический состав плодов изучен недостаточно. Однако известно, что в ягодах содержится витамин С и флавоноиды, укрепляющие стенки кровеносных сосудов. Имеются органические кислоты и пектиновые вещества.

Из ягод костяники можно приготовить квас и морс, варенье и желе, кисель и компот, сок и сироп, соус и сухую приправу, кофейный напиток, сложный чай, уксус.

Употребление этих ягод улучшает обменные процессы в организме, делает более эластичными стенки сосудов, помогает выведению токсических веществ и снижает количество холестерина в крови.

При подготовке костяники к переработке не следует отделять ее от плодоножек. Плодоножки не ухудшают вкусовых и лечебных свойств ягод. Способ приготовления сока из костяники такой. На 2 кг ягод требуется 1 л воды и 0,5 кг сахара. Сначала ягоды заливают кипятком, после отстаивания протирают через сито, добавляют сахар, затем жидкость доводят до кипения и разливают в чистые бутыли.

Костяничный сироп получают из сока, добавляя к нему сахар (на 1 л сока - 1 кг сахара). Затем доводят до кипения, охлаждают, разливают в посуду и ставят на хранение.

Соус из костяники готовят так же, как и кисель. На 150 г ягод полагается 150 г сахара, 30 г крахмала и 1 л воды. На зиму заготавливают чай из сушеных ягод, иногда добавляют в него листья душицы, мяты и костяники. Листья костяники богаты дубильными веществами и микроэлементами.

Малина лесная обыкновенная

Кустарник до 2 м высотой. Побеги плодоносят на второй год. Обладая мощной корневой системой, малина легко размножается корневыми отпрысками, образуя заросли. Заросли малины очень часто встречаются на вырубках, гарях и полянах. Урожайность достигает 1000-1300 кг/га.

Цветет с июня до осени, плоды созревают с июля. Плоды лесной малины отличаются исключительно высокими пищевыми качествами, ароматом и нежным сладким вкусом. Дикорастущая малина наших лесов уступает культурным сортам по размерам плодов, но она обычно более ароматная и имеет более высокое содержание органических соединений.

Лесная малина созревает примерно на протяжении 1,5 мес, поэтому одни и те же площади можно посещать по нескольку раз.

Плоды малины содержат 5,6-11,5% Сахаров. Это главным образом моносахариды - глюкоза и фруктоза. Сахароза содержится в незначительных количествах. В плодах 0,6-2,2 % кислот - лимонной, а по некоторым исследованиям, и яблочной; в незначительных количествах присутствует и салициловая кислота. В незначительных дозах в них содержится и муравьиная кислота. Количество витамина С в плодах малины достигает 27,8 мг %, тогда как в листьях около 300. В ягодах содержатся также витамины А, В2, РР, (3-ситостерин, обладающий противосклеротическими свойствами, соединения железа, калия, кальция, меди, фосфора, до 1 % белков, около 6 % клетчатки. Все это делает вкусные и ароматные плоды малины ценным пищевым и диетическим продуктом.

Ягоды едят свежими, но их можно заготовлять и впрок в виде компотов, варенья, джема; можно сушить и замораживать. Из них готовят отвары, сиропы и соки, прохладительные напитки. Из малины изготавливают настойки и ликеры.

При сборе ягоды обязательно отделяют от цветоложа. Если в ягодах личинки, то их погружают в холодную соленую воду и хорошо промывают, тогда личинки всплывают.

Особенно полезна сушеная малина. Собранные ягоды отделяют от цветоложа, раскладывают в комнатах на листах бумаги слоем в 2-3 см с тем, чтобы они слегка подвяли, и только после этого их переносят в духовку. Температура в ней не должна превышать 50-60 °С.

Чтобы изготовить настой, две столовые ложки сухой малины заливают стаканом кипятка и настаивают 15-20 мин. Настой следует пить только на ночь.

Ягоды малины можно и замораживать и в таком виде хранить 3-4 мес. Для замораживания используют только что собранную (ее можно и не мыть) и замораживают россыпью, предварительно охладив в обычном холодильном шкафу. Можно замораживать ягоды и в формах, но лучше без сахара, так как при хранении с сахаром изменяется цвет. Быстрое замораживание при температуре не ниже -18 °С считается наиболее благоприятным для хранения в течение 3-4 мес. Современные домашние холодильники позволяют это осуществлять.

Малина - древнейшее лекарственное средство. Плоды малины используют для повышения аппетита и как противоцинготное средство. Сушеные плоды в виде отваров применяют как сильнодействующее жаропонижающее при простудных заболеваниях, гриппе, хроническом ревматизме и кори. Их можно использовать как легкое диуретическое и потогонное средство. Малиновый сироп улучшает вкус лекарств.

В практике народной медицины считалось, что малина повышает тонус, уменьшает лихорадку и головную боль, действует как противорвотное и кровоостанавливающее средство при желудочных и кишечных кровотечениях, обильных менструациях, как отхаркивающее средство при бронхите.

Отвар плодов малины используют для полоскания горла при ангинах и других воспалительных процессах, а из сухих листьев, собранных во время цветения, - для примочек при ушибах. Настой из листьев и цветков рекомендуют наружно и внутрь при угрях, сыпях, экземе и других кожных заболеваниях как противовоспалительное средство? Его применяют также с целью лечения рожистого воспаления и для примочек на глазах при блефаритах. В прошлом настой цветков использовали как противоядие при укусах ядовитых змей, при заболеваниях женской половой сферы и геморрое; отвар веток - как противокашлевое средство; отвар листьев малины, смешанный с поташем, использовали в косметических целях для окраски волос в черный цвет. Из свежетолченых листьев готовят мазь для лечения кожных болезней. При этом к ним прибавляют вазелин или сливочное масло.

Малина лесная обыкновенная

Морошка

Ежевика сизая

Широко распространенный полукустарник. Цветет до августа. Плоды созревают в августе - октябре. Плод - черная многокостянка с сизым налетом. На одних и тех же растениях плоды собирают в несколько приемов, так как созревают они неодновременно.

Плоды содержат до б % Сахаров (преимущественно глюкозу и фруктозу), до 2 % органических кислот (яблочную, винную, лимонную, салициловую). Они довольно кислые даже в период полной зрелости, однако вкусовые качества дегустаторами оцениваются довольно высоко. Плоды содержат 0,4-1,8 % пектиновых веществ, дубильные вещества, до 300 мг% флавоноидов, витамины С, В|, В2, Е, РР, каротиноиды, антоцианы. В них довольно много минеральных соединений, имеющих большую ценность для организма человека: соли натрия, калия, кальция,

марганца, фосфора, железа, меди. Семена ежевики содержат около 12 % жиров. Листья и побеги - до 10 % дубильных веществ, флавоноиды.

По наличию витаминов ежевика уступает малине, но в ней значительно больше каротинов. В плодах много красителей.

Ягоды ежевики используют для изготовления варенья, джема, повидла, безалкогольных напитков, наливок, настоек, плодово-ягодного вина; их можно сушить.

Это растение хорошо знали еще в античном мире. Древнегреческие врачи применяли примочки из измельченных свежих листьев и их отвара для лечения кожи при лишаях, экземах, язвах и гнойных ранах.

В народной медицине используют листья ежевики. Собирают их обычно в период цветения. Отвар, настой из листьев или молодых веток применяют для полоскания горла при ангине, воспалениях гортани, гингивитах и стоматитах, воспалительных заболеваниях кишечника, для примочек при экземах и ванн при заболеваниях кожи. Настой применяют также при нервных расстройствах, одышке, гриппе. Толченые листья в виде припарок прикладывают к лишаям и трофическим язвам на ногах.

Из листьев ежевики можно изготовить приятный суррогат чая. При этом применяется такой способ заготовки листьев: свежесобранные листья на несколько дней помещают в закрытые сосуды, пока они не почернеют и не увянут, а затем быстро сушат на воздухе. Такой чай имеет розовый аромат. Еще в годы первой мировой войны из листьев ежевики изготовляли чай для потребностей армии и с успехом применяли его от поносов и дизентерии.

Ягоды и чай из плодов ежевики давно использовали как общеукрепляющее и успокаивающее средство. Рекомендуется употреблять ягоды при воспалительных процессах в суставах, при циститах, пиелитах, при простудном кашле и наружно для заживления ран. Для лечения сахарного диабета используют смесь, в состав которой входят наряду с плодами ежевики корень валерианы и хвощ полевой.

В настоящей книге не представляется возможным рассказать о всех способах применения ежевики. Ежевика широко распространена и доступна для многих. Она малотребовательна к плодородию почв, предпочитает свежие и влажные биотопы, охотно селится вблизи болот, по берегам рек и озер, на полянах, вырубках и т. д.

Название "ежевика" охватывает многие виды и формы данного рода. Кроме ежевики сизой, часто встречаются ежевика подъемистая, складчатая, несская, или медвежья, бороздчатая, щетинистая, змеевидная и др. Определить отдельные виды для сборщиков, разумеется, дело нелегкое, да и в этом нет особой необходимости, ибо состав ягод и способы употребления примерно одни и те же. Запас ягод во многих районах очень большой, но используется слабо. Населением недооцениваются полезные свойства этого растения.

Ежевика сизая

Земляника лесная

Многолетнее травянистое растение. Плод образуется из разросшегося при созревании мясистого цветоложа, сросшегося с чашечкой. Цветет с мая по июль. Плоды созревают в июне - июле. Они красные, иногда беловатые, при полном созревании окрашиваются в ярко-красный цвет, особенно с солнечной стороны. Плоды яйцевидные или почти круглые длиной до 2 см. Ягоды приятно пахнут и нежные на вкус.

Растет в хвойных и лиственных лесах средней увлажненности на опушках, полянах, вырубках, лесных лугах и т. д. В ягодах содержится много весьма полезных для организма человека

веществ. В их состав входят глюкоза и фруктоза, сахароза в незначительных количествах или отсутствует. Органические кислоты представлены преимущественно лимонной, яблочной и хинной, обнаружена салициловая кислота. В плодах найдены аноциановые соединения. В них более 90 мг % витамина С (по некоторым данным 30-60 мг %). Правда, другие витамины - В1, В2, В6, Е, РР - содержатся в незначительных количествах, но повышено количество дубильных веществ. Исключительно приятный аромат ягод объясняется присутствием эфирных масел. Плоды содержат каротин, пектиновые вещества, до 4 % клетчатки, кверцетин, фитонциды. Весьма полезна для организма человека земляника тем, что в ней значительное количество железа, кальция, марганца. Количество окиси железа в плодах земляники значительно больше, чем в плодах таких общепризнанных источников этого элемента, как черника, малина, черная смородина, крыжовник, яблоки, апельсины, ананасы и др., а также в наиболее активных железистых минеральных водах. По наличию извести земляника занимает первое место среди других плодов и ягод. Например, в 100 г сухого вещества лесной земляники 873 мг кальция, а в малине и чернике - соответственно 404 и 196 мг (Телишевский Д. А., 1974).

Многие полезные вещества сконцентрированы в листьях земляники. В них найдены витамин С, дубильные вещества, следы алкалоидов, эфирное масло. Дубильные вещества найдены и в корнях земляники.

Плоды земляники очень вкусны. Их едят сырыми, иногда со сметаной или с сахаром. Земляника - диетическое блюдо, рекомендуется при заболеваниях печени, сердца, почек и при авитаминозах как источник витамина С. Нередко ее назначают в больших количествах для регуляции деятельности кишечника. Земляника регулирует обмен веществ, способствует выведению из организма холестерина и токсинов, образующихся в процессе метаболизма. Она понижает поглощение йода щитовидной железой. Ягоды хорошо утоляют жажду и повышают аппетит.

В зависимости от погодных условий земляничный сезон длится иногда до месяца, поэтому очень многие имеют возможность пополнить свой организм ценными веществами, крайне необходимыми для нормального функционирования организма.

Ягоды земляники можно сушить в печах или сушилках при температуре 60-65 °С, раскладывая тонким слоем (2-3 см) на решетах. Выход сушеных плодов 14-16 %. Сухие плоды можно хранить до 3 лет.

Ягоды хорошо замораживаются в домашних холодильниках. Быстрое замораживание при температуре не ниже минус 18 °С способствует сохранению основных пищевых и биологически активных веществ в течение 3-4 месяцев. Для замораживания отбирают средние и крупные ягоды, очень осторожно моют, обсушивают, охлаждают до 8-10 °С в обычном холодильном шкафу и, разложив на тарелке или пленке, выдерживают в холодильнике до полного замораживания. После этого плотно укладывают в пакет из полимера и хорошо закупоривают. Мягковатые злажные ягоды следует пересыпать сахаром (соотношение веса ягод и сахара 1:5), расфасовать в формочки или картонные, коробки, выстланные полиэтиленовой пленкой, и заморозить.

Ягоды, разумеется, можно перерабатывать и другими традиционными способами.

Плоды земляники широко использовали в народной медицине при гипертонической болезни, заболеваниях сердца, атеросклерозе, желчно- и мочекаменной болезнях. Сок из свежих ягод рекомендовали применять натощак при нарушении солевого обмена, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, холецистите, геморрое, как противоглистное средство. Наружно свежий ягодный сок или настой применяют как лечебное или косметическое средство для устранения веснушек и пигментных пятен на лице. Для лечения экземы спелую ягоду растирают на чистой льняной тряпке и прикладывают в течение 3-4 дней на пораженные места.

Землянику считают полезным средством при лечении туберкулеза легких. Однако употребление большого количества ягод может вызвать аллергические реакции, поэтому в таких случаях приходится ограничиваться соком или дозированным количеством ягод.

Следует отметить, что лечебными свойствами обладают и листья земляники, которые собирают и высушивают в период цветения. Чай из них пьют при атеросклерозе и болезнях кожи. Листья земляники - активный антицинготный витаминоноситель (витамина С в них содержится до 400 мг %). Настой из листьев считали хорошим мочегонным и кровоостанавливающим средством при

кровотечениях, использовали для полоскания горла при ангине. Отвар листьев и корней рекомендовали при желтухе, геморрое (внутрь или наружно).

Свежие или предварительно распаренные сушеные листья обладают фитонцидными свойствами. Их прикладывают к гнойным язвам, благодаря чему они скорее заживают. В литературе сообщается, что отвар листьев земляники лесной благодаря содержанию биогенных стимуляторов благотворно влияет на общее состояние больных со злокачественными новообразованиями.

Земляника лесная

Яблоня дикая

Встречается в лесах европейской части СНГ. Дерево высотой до 15 м и диаметром до 40 см. Доживает до 100 лет. Размножается семенами, а культурные сорта - прививкой. Является медоносом. Яблоня морозоустойчивая и засухоустойчивая порода, хорошо растет на плодородной свежей почве, переносит загрязнение воздуха.

Плоды созревают в августе - сентябре, и их собирают в стадии полного созревания, так как в этот период они более богаты органическими веществами и витаминами. Плоды дикой яблони можно перерабатывать на соки, квас, повидло, желе, а сушеные яблоки идут на приготовление фруктовочайных и кофейных напитков.

Яблоня дикая может с успехом использоваться как сопутствующая порода при разведении лесных культур.

Груша лесная

Дерево до 25-30 м высотой и диаметром до 25 см. Размножается семенами. Используется как подвой для культурных сортов. Весьма долговечна. Живет до 300 лет и даже дольше. Древесина весьма ценится при изготовлении мебели и чертежных принадлежностей. Как сопутствующая порода может с успехом вводиться в лесные культуры, тем более что она засухоустойчива и малотребовательна к плодородию почвы, переносит засоленность, а также уплотнение почвы, газоустойчива.

Груша - хороший медонос. Ее плоды созревают в августе - сентябре. В них много сахара (в основном моносахариды) и дубильных веществ. После сбора плоды могут долго лежать, отчего вкус их значительно улучшается. Плоды употребляют в свежем виде, а также в сушеном, печеном, вареном и моченом. Их перерабатывают на технические соки, повидло, вино, квас.

Народная медицина рекомендует вареные и печеные груши как противокашлевое средство при бронхитах, туберкулезе легких и удушье. Грушевый отвар дают пить как жаропонижающее. Кисели и отвары из лесной груши обладают хорошим вяжущим действием.

Рябина обыкновенная

Небольшое дерево до 15 м высотой или кустарник. Цветет в конце мая - июне. Плоды шаровидные, в спелом виде сочные, оранжево-красные, диаметром около 1 см, созревают в августе - сентябре и висят до глубокой осени. Плодоносит начиная с 10-летнего возраста. Растет в подлеске хвойных и смешанных лесов, по лесным опушкам, на вырубках, в зарослях кустарников, около водоемов, реже на скалистых или каменистых склонах. Светолюбива, хорошо переносит засуху и холод. Область распространения охватывает всю лесную и лесостепную зоны. В нашей стране произрастает 34 вида рябины. Кроме обыкновенной, широко распространена сибирская, домашняя, амурская и др.

Плоды рябины едят свежими и засахаренными, мороженными и моченными. Подмороженные плоды вкусны, но плохо сохраняются, поэтому их следует сразу перерабатывать. Из плодов делают мармелад, пастилу, варенье и джемы, желе и повидло, начинки для конфет, соки, настойки, наливки и т. д.

Плоды рябины можно и сушить. Сперва несколько дней их провяливают на солнце, а затем сушат в печах или сушилках при температуре 50-60 °С, раскладывая тонким слоем (3-5 см) на решетах или листах. Сухие плоды можно хранить до 2 лет.

В народной медицине рябина используется с незапамятных времен. Плоды ее входят в состав витаминных сборов. Их используют как профилактическое и лечебное средство, содержащее много каротина и витамина С. В этих целях рябину часто сочетают с крапивой и шиповником. В первом случае витаминную смесь готовят из 7 частей ягод рябины и 3 частей листьев крапивы. Во втором - берут равные части рябины и шиповника. Столовую ложку смеси заливают двумя стаканами кипятка и кипятят 10 мин, а затем настаивают 4 ч. Принимают по полстакана 2-3 раза в день.

В 100 г ягод рябины содержится от 90 до 200 и даже 400 мг витамина С, а это четырехсуточная норма для среднего человека. Кроме того, в плодах имеются витамины Е, В.

Важным компонентом ягод рябины являются пектины, которые в присутствии органических кислот и Сахаров способны к желеобразованию. Желеобразующие свойства пектина способствуют связыванию токсинов, холестерина и выведению избытка углеводов, поэтому порошок из ягод рябины добавляют в пищевой рацион больных диабетом, атеросклерозом, страдающих ожирением.

В плодах содержится сорбиновая кислота. Она тормозит рост микроорганизмов, поэтому ее применяют в качестве консервантов пищевых продуктов. Сорбит понижает содержание жира в печени и холестерина в крови. Он применяется в качестве заменителя сахара и эффективен при хронических запорах. Впервые сорбит был найден в плодах рябины и поэтому получил название от латинского названия рода рябины - сорбус.

Органические кислоты (виноградная, лимонная, яблочная, янтарная), общее количество которых достигает 3,6 %, увеличивают выделение пищеварительных соков и препятствуют образованию газов в кишечнике. В плодах рябины имеются микроэлементы, особенно железо и марганец.

Листья рябины содержат до 200 мг % витамина С, а семена - до 22 % жирного масла и гликозид амигдалин.

Плодами рябины кормятся звери и птицы. Молодые побеги и почки являются излюбленной пищей лосей.

Рябина обыкновенная

Ирга круглолистная

Кустарник высотой до 2,5 м, прямостоячий или раскидистый. Молодые побеги серебристого цвета, пушистые. Листья овальные, пильчатые почти от основания, длиной 2,5 см; в начале развития белые, летом темно-зеленые, осенью оранжево-красные. Цветки собраны в кисти. Цветет в мае, плоды созревают в августе - сентябре. Родина этого кустарника Крым и Кавказ, откуда он широко распространился на север. Ирга относительно зимоустойчивая, среднетребовательна к плодородию почвы, светолюбива, но может переносить и легкое затенение, поэтому встречается в лесах.

Плоды круглые, величиной с горошину, вначале красные, после созревания черные, с сизым налетом, сочные, сладкого приятного вкуса. Они созревают неравномерно и собирать их приходится в несколько приемов. Плоды созревают без плодоножек, сортируют и используют в

свежем виде, высушивают на солнце или в плодово-ягодных сушилках. Из ягод можно готовить варенье и желе, пастилу и джем, а также компоты, пюре, кисели и соки.

Ягоды ирги оказывают профилактическое, а иногда и лечебное действие. Это объясняется большим количеством в них Р-активных, сосудоукрепляющих соединений, витамина С и В2. Кроме того, в плодах имеются дубильные, красящие и пектиновые вещества.

Ввиду большого количества витамина Р ягоды и сок из них рекомендуют включать в рационы питания пожилых людей для укрепления стенок сосудов, повышения их эластичности, предупреждения инфаркта миокарда и варикозного расширения вен.

Благодаря высокому содержанию пектиновых веществ ягоды и блюда из них полезны не только людям, больным атеросклерозом, а также людям, в крови которых много холестерина. С лечебной целью плоды используют для предупреждения гипо- и авитаминоза С и В. Наличие дубильных и вяжущих веществ позволяет применять сок из свежих ягод как лечебный напиток при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, связанных с нарушением пищеварения, а также при гастритах и язвенной болезни.

В народной медицине сок использовали для полоскания полости рта при воспалениях горла, отвары из листьев - как вяжущее и обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях.

Установлено нормализующее действие настоя цветков при заболеваниях печени.

Кроме ирги круглолистной, в искусственных насаждениях часто встречается ирга канадская и ирга колосовидная, плоды которых употребляются, как и у ирги обыкновенной.

Ирга круглолистная

Боярышник колючий (обыкновенный)

Часто встречается в лесах, балках, вдоль дорог и т. д. В искусственных насаждениях можно встретить и другие виды этого рода; их используют так же, как и боярышник колючий.

Боярышник колючий - кустарник высотой до 3-4 м или деревцо до 5 м, с густой овальной кроной, ветви с колючками. Листья широкояйцевидные или обратнояйцевидные длиной до 5 см, с 3-5 широкими пильчатыми тупыми или заостренными лопастями. Цветки белые, в щитках (по 5-10

цветков). Цветет в мае. Плоды округлые или овальные длиной до 1,2 см, ярко-красные до пурпурных, с желтоватой мякотью, созревают в августе - сентябре.

Медленнорастущий кустарник, морозостоек, засухоустойчивый, теневынослив. К почве неприхотлив, успешно растет на каменистых склонах.

Плоды созревают осенью или в конце лета, после чего их собирают. Цветы собирают в начале цветения. Плоды боярышника содержат сахара, органические кислоты (яблочную, кратегусовую, виннокаменную и др.), дубильные вещества, фитостерины, флавоноиды, сапонины, гликозиды, каротин, холин, витамин С, масла. Их можно засахаривать, использовать для приготовления варенья, киселей, суррогатов кофе. Плоды сушат в печи или сушилках при температуре 50-60 °С, расстилая тонким слоем (2-3 см) и периодически перемешивая. Выход сушеных плодов - 25 %. Муку из сушеных плодов иногда добавляют в тесто - получается хлеб с фруктовым привкусом.

В цветках содержатся флавоноиды (гиперозид, кверцетин и др.) эфирное масло, а в свежих, кроме того, еще и триметаламин.

В медицине боярышник применяется издавна. Препараты из него смягчают возбудимость сердечной мышцы, усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, нормализуют ритм сердечной деятельности, несколько снижают кровяное давление, улучшают общее состояние сердечных больных.

В народной медицине цветки и плоды боярышника колючего применяли при бессоннице, головокружении, одышке, ревматизме, отеках, атеросклерозах, мигрени, эпилепсии, болезнях сердца и т. д.; кору молодых веток - как противолихорадочное и вяжущее средство.

Боярышник колючий (обыкновенный)

Терн

Ветвистый колючий кустарник, реже деревцо до 4-5 м. Цветет в мае до распускания листьев или одновременно с их распусканием. Плоды синевато-черные с сизым налетом, шаровидные, 1-1,5 см в диаметре.

Дико произрастает повсеместно в средней и южной части европейской территории СНГ, в Крыму, на Кавказе, в Западной Сибири. Сравнительно теплолюбив и нередко отдает предпочтение южным склонам, требователен к почве. Кусты терновника дают обильные корневые отпрыски, и поэтому он может использоваться на размываемых склонах.

Плоды созревают с конца июля и до сентября, они весьма терпкие на вкус. В свежем виде могут храниться до 20 дней. Плоды сушат, из них готовят варенье, повидло, делают наливки, компоты.

Черешня обыкновенная

Дерево, очень близкое к вишне, которое, однако, в диком состоянии не встречается. В древности эти два дерева даже не различали. Черешня - единственное дерево данного рода, которое произрастает дико. Встречается в лесах западной и юго-западной части Украины, в Молдавии, в лесах Кавказа и Крыма. Из этого рода на территории СНГ произрастает 13 кустарниковых видов. Выведено много культурных сортов черешни. Вишня и черешня во Франции широко культивировались уже в VIII веке, куда они были завезены еще древними римлянами.

Дикорастущая черешня - крупное дерево высотой до 30 м и диаметром до 60 см (чего не скажешь о ее родственнице вишне); растет в широколиственных и смешанных лесах в сочетании с дубом, буком, грабом, каштаном, пихтой и т. д. Дикорастущая черешня довольно морозоустойчива. Древесина имеет ценные технические качества и высоко ценится в мебельном производстве.

Сладкая сочная мякоть розовых, желтых, красных и темноокрашенных ягод не только вкусна, но и целебна. В ее ягодах содержится до 12 % Сахаров, органические кислоты, соли меди, калия, магния, железа. Витаминный комплекс ягод состоит из витаминов А, С, а также группы В. В черешне довольно высокое содержание пектинов - особых веществ, способствующих росту и жизнедеятельности полезных бактерий кишечника, принимающих участие в синтезе витаминов группы В. Пектиновые вещества освобождают организм человека от вредных продуктов обмена и повышенного содержания холестерина.

Ягоды полезны и взрослым и детям. С целью лечения ее можно употреблять и пожилым людям, страдающим атеросклерозом или запорами. В связи с высоким содержанием солей железа, присутствием солей меди и особого витаминного комплекса черешню целесообразно использовать в питании больных малокровием.

Целебными являются и плодоножки, на которых крепятся ягоды. Отвары из них (10 г сырья на 1 стакан воды) пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при подагре, заболеваниях сердца и почек, сопровождающихся отеками.

Черемуха обыкновенная

Дерево высотой до 15 м или кустарник с довольно плотной кроной. Кора гладкая, матовая, черновато-серая. Побеги и ветви оливковые или красноватые. Листья яйцевидно удлиненные, сверху коротко заостренные, в основании почти округлые, по краям пильчатые, сверху морщинистые, темно-зеленые, снизу сизоватые, голые, длиной 6-12 см. Цветки белые, очень душистые, в кистях длиной 8-15 см, появляются после распускания листьев. Цветет в конце апреля - мае. Плоды черные, шаровидные, 0,8 см в диаметре, сладкие, вяжущие, съедобные.

Северная граница зоны произрастания Доходит до лесотундры, на юге заходит в лесостепную зону. Встречается на увлажненных местах, не требовательна к почве и морозоустойчива.

В плодах, коре и листьях найдены дубильные вещества (в коре их 2-3 %). В состав плодов входят также органические кислоты (главным образом яблочная и лимонная), витамины С, Р, антоцианы, флавоноиды, до 5 % Сахаров, эфирное масло. В листьях, цветках, коре и семенах содержатся гликозиды амигдалин, прулауразин, пруназин. В ядрах косточек обнаружены эфирное масло и гликозид амигдалин. Амигдалин при энзиматическом расщеплении дает бензальдегид, синильную кислоту и глюкозу. В коре и листьях в небольших дозах найдена свободная синильная кислота. Больше всего амигдалина содержится в коре и семенах. Специфический аромат черемухи от гликозида пруназина. В листьях накапливается до 280 % витамина С, есть эфирное масло.

Ягоды черемухи употребляют в пищу в свежем и сушеном виде. Свежие ягоды многим нравятся. Зрелые плоды сушат при температуре 40-50 °С, расстилая тонким слоем на решетах. Сушат на солнце или в печах. Затем грозди перетирают и плоды отделяют на решетах от плодоножек и веточек. Выход сухих плодов 42-45 %. При хранении в сухом месте они не теряют пищевых достоинств и лечебных свойств в течение 5 лет.

Ягоды используют для приготовления наливок, настоек, прохладительных напитков, соком их подкрашивают кондитерские изделия, вина. Свежие и сушеные ягоды применяют для выпечки пирогов. Порошок из сухих плодов - весьма хорошая начинка для пирогов, ватрушек. Из него варят кисель, иногда заваривают как суррогат чая. В некоторых местностях такой порошок прибавляют к ржаной или пшеничной муке, отчего хлеб приобретает приятный аромат.

Отвары и настои плодов благодаря наличию в них дубильных веществ и органических кислот обладают вяжущим и противовоспалительным действием. Их применяют при самых различных нарушениях функций тонкого или толстого кишечника. Для этих целей 10 г (1 столовая ложка) высушенных плодов заваривают стаканом горячей воды, кипятят 20 мин, процеживают и употребляют по полстакана 2-3 раза в день за 30 мин до еды. При приготовлении отвара косточки плодов желательно оставлять целыми и удалять их из раствора, чтобы избежать попадания в отвар амигдалина - горького и ядовитого вещества.

Сушеные плоды черемухи вводят в состав так называемых лекарственных сборов, употребляемых при лечении некоторых заболеваний желудка. В последние годы ведутся исследования по использованию черемухи при лечении заразных грибковых поражений кожи и некоторых гинекологических заболеваний. Еще в годы второй мировой войны сок плодов использовали для заживления гнойных ран.

Из свежих цветков получают черемуховую воду, применяемую иногда как примочки для глаз. В народной медицине листья используют внутрь при туберкулезе легких, бронхите, как противокашлевое, при поносе; наружно - для полоскания полости рта при заболевании зубов, при фурункулезе; отвар коры - как мочегонное, потогонное, инсектицидное средство, при болезнях глаз, радикулите; настой и отвар цветков - как противозачаточное средство; настой цветков на водке - при ревматизме, подагре.

Ввиду содержания фитонцидов черемуха губительно действует на насекомых. Большой букет черемухи нельзя длительное время держать в помещении: от сильного запаха могут возникнуть головные боли, головокружения, общая слабость. Отмечены случаи отравления домашних животных, употреблявших в пищу листья. Фитонцидными свойствами обладают и свежие плоды, сушеные теряют их.

Шиповник

Кустарник высотой до 2 м, с коричнево-красноватыми побегами, с множеством беловатых, согнутых колючек. Цветы красные, ароматные, диаметром 3-5 см. Ложные плоды (многоорешки), образованные сильно развившимся цветоложем и завязью, шаровидные или удлиненные, оранжевые, оранжево-красные или красные, мясистые, с большим количеством семян. Плоды созревают в августе - сентябре и сохраняются на ветвях до зимы.

Растет в умеренном поясе в лесной, лесостепной и степной зонах по опушкам леса, на полянах, вырубках, поймах рек, по оврагам и балкам на разнообразных, хорошо дренированных почвах.

Плоды содержат много ценных веществ и высоко ценятся в медицине. Количество витамина С достигает 10-20 %, содержание каротина равно 12-18 мг %. В плодах присутствуют витамины Р, В,, В2, К, Е, РР, до 20 % Сахаров (в основном глюкоза и фруктоза), пектиновые вещества (2-3%), лимонная и яблочная кислоты, дубильные и красящие вещества, эфирное масло, флавоновые гликозиды, кемпферол, кверцетин. В семенах обнаружено жирное масло, богатое каротином и витамином Е. В мякоти плодов есть соли калия, железа, марганца, кальция, магния, соединения фосфора. Лепестки содержат эфирное масло. Даже в листьях шиповника 0,38-0,55 % витамина С. В корнях много дубильных веществ. Шиповник - самое витаминоносное растение нашей флоры. По содержанию витаминов он превосходит многие известные в этом отношении растения. Например, содержание витамина С в его плодах в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках. Содержание витамина С в шиповнике настолько высокое, что давно уже принесло этому растению широкую известность. 10-15 г сухих плодов достаточно, чтобы удовлетворить суточную потребность человека в витамине С.

Собирать плоды следует в момент полного созревания. Плоды должны быть твердые на ощупь. Собранные ранним утром или ближе к вечеру плоды дольше не портятся. После морозов содержание витамина С в плодах снижается. Представляет интерес и такой момент, известный

опытным сборщикам. Если чашелистики на верхушке плодов стоят торчком, то это высоковитаминный шиповник, а у низковитаминных форм чашелистики опущены и прижаты к стенкам плодов.

Из свежих плодов получают сок и витаминный сироп. Широко употребляют свежие, маринованные и сушеные плоды для витаминизации кулинарных изделий, соков, наливок. Из измельченных плодов готовят желе, варенье, суррогаты, пюре, компоты, повидло, мармелад.

В домашних условиях собранные плоды весьма удобно сушить в духовках или печи. Плоды или их половинки, из которых удалены семена, расстилают тонким слоем и 8-10 мин выдерживают при температуре 100 °С. Затем плоды пересыпают на сито и, перемешивая, сушат 6-8 ч при температуре 60-70 °С. Хорошо высушенные плоды пружинят и должны иметь красную окраску.

Зимой и весной из сухих плодов готовят порошки, экстракты, сиропы, но чаще отвары и настои. Для приготовления настоя одну столовую ложку сухого шиповника промывают в холодной воде, кладут в эмалированную кастрюлю, дробят, добавляют два стакана кипятка, закрывают крышкой и кипятят 5-8 мин. Затем отстаивают 6-10 ч, процеживают, кладут по вкусу сахар или подливают ягодный сироп и пьют 1-2 стакана в день за полчаса до еды. Хранить настой в прохладном месте не более 2 суток. Шиповник лучше заваривать вечером, чтобы к утру напиток был готов.

Кроме настоев, из сухих плодов готовят вкусные полезные чаи. Можно приготовить чай из одних плодов шиповника, а также в смеси с сушеными ягодами черной смородины, рябины и т. д. Хороший чайный напиток можно приготовить из лепестков шиповника.

Пищевая промышленность изготовляет из плодов шиповника концентраты, конфеты и драже. Плоды шиповника служат основным сырьем медицинской промышленности для приготовления концентратов витамина С и поливитаминов в виде порошков, таблеток, пилюль, сиропа, жидкого экстракта и сухих плодов. Большую ценность имеет масло, добываемое из семян. Его применяют как ранозаживляющее средство.

Целебные свойства шиповника в России были известны еще во времена Ивана Грозного. Уже тогда настои плодов давали пить солдатам как общеукрепляющее средство.

Плоды шиповника и лечебные препараты из них применяются как противоцинготное и общеукрепляющее средство. Они повышают окислительно-восстановительные процессы, активизируют ряд ферментных систем, стабилизируют содержание адреналина, тормозят процессы старения, стимулируют устойчивость организма к некоторым инфекционным болезням и другим неблагоприятным факторам внешней среды, восстанавливают работоспособность при физическом и умственном перенапряжении.

В народной медицине мякотью шиповника лечат скарлатину, тиф, туберкулез, малокровие. Ее используют для приготовления ванн при ревматизмах. Используют также отвар из корней шиповника при лечении желчнокаменной и почечнокаменной болезней, дизентерии, как противоглистное, при заболеваниях сердца, малярии, гипертонической болезни, а также для приготовления ванн при параличах.

Цветки используют для примочек при болезнях глаз; лепестки - как противокашлевое, при рожистом воспалении; ветки и листья - как болеутоляющее при радикулите и колитах, как вяжущее.

Наряду с шиповником коричневым часто встречается шиповник собачий и шиповник яблочный. Их также можно заготовлять, хотя они и содержат меньше витамина С. Виды шиповника, содержащие меньше 1 % витамина С, используют для приготовления препарата холосас, применяемого при заболеваниях печени и желчных путей.

До недавнего времени плоды шиповника получали главным образом с дикорастущих зарослей, представляющих собой популяции разных видов, резко отличающихся урожайностью, крупноплодностью и содержанием биологически активных веществ в плодах. Сокращение природных зарослей требует более бережливого отношения к этому растению, а также выдвигает необходимость искусственного разведения.

Кизил

Дерево высотой до 9 м с темно-коричневой корой и красновато-бурыми волосистыми побегами, желтыми цветками и темно-красными съедобными плодами в виде мясистой костянки. Растет в подлеске дубовых и грабовых лесов на Украине, в Молдавии и на Кавказе. Искусственно может культивироваться и на Полесье, где неплохо плодоносит. Древесина тяжелая, твердая, красная, хорошо полируется, применяется в столярном и токарном производствах. В древесине, коре и листьях содержатся вещества, пригодные для дубления кож.

Продолговато-аллиптические, почти цилиндрические плоды сладковато-кислые и ароматные. Зрелые они менее терпки. Содержат до 10 % Сахаров (преимущественно глюкоза и фруктоза) - примерно столько же, сколько в персиках и сливе. Плоды содержат 2-3,5 % органических кислот (главным образом яблочная, лимонная, янтарная), дубильные вещества (более 4 %), пектиновые вещества, флавоноиды (1-5 %), витамины Р, С (50-160 мг %), эфирное масло. По содержанию витамина С плоды кизила нередко превосходят лимон, рябину, крыжовник. Так, в 100 г ягод более 50 мг витамина С. В косточках обнаружено до 35 % жирного масла, в коре - гликозид корнин, горечи; в коре и древесине - 10-25 % дубильных веществ, в листьях найдено до 15 % дубильных веществ, рутин, сахара; кора ветвей и листья содержат красящие вещества; цветки - рутин, изокверцитрин, галловую и эллаговую кислоты.

Плоды едят свежими, сушеными и замороженными. Из них готовят варенье, повидло, соки, компоты, сироп. Их можно использовать при изготовлении безалкогольных напитков и вин. Кисловатый вкус ягод позволяет использовать их как приправу к мясным и рыбным блюдам, для приготовления кислых супов. Для длительного хранения плоды пересыпают сахаром и выносят в прохладное место. В некоторых районах нашей страны их вялят и вместо конфет подают к чаю и кофе.

В народной медицине плоды кизила употребляют в основном как средство, повышающее аппетит, а также как противоцинготное, жаропонижающее и вяжущее. Из ягод готовят настой, который применяют при желудочно-кишечных расстройствах - он обладает вяжущими и фитонцидными свойствами. Плоды кизила оказывают бактерицидное действие на бактерии тифодезинтерийной группы. Установлено положительное действие смеси экстрактов плодов кизила и дикой груши при поносах.

Сгущенный сок пьют для улучшения пищеварения. Его готовят таким способом: зрелые ягоды кипятят с водой, процеживают и полученную жидкость выпаривают до густого состояния. Установлено, что сгущенный сок из мякоти спелых плодов увеличивает невосприимчивость организма к углеводам. На этом основано его применение в современной медицине при сахарном диабете.

Желе, джем, пюре, мармелад, варенье из кизила способствуют активации желудочно-кишечного тракта и положительно влияют на жизнедеятельность микрофлоры. Варенье издавна применяли как жаропонижающее и болеутоляющее средство при желудочных колитах. Эти продукты можно использовать в питании больных атеросклерозом и пожилых людей. Продукты из плодов кизила рекомендуются также при нарушениях обмена веществ, подагре, малокровии и кожных заболеваниях.

Приготовление блюд из плодов кизила не сопряжено с особыми трудностями. Настой готовят таким способом. 100 г плодов заливают водой (300 мл) в эмалированной кастрюле, закрывают крышкой, доводят до кипения и дают настояться. Употребляют при желудочно-кишечных расстройствах.

Корни и кору кизила в народной медицине использовали как противомалярийное и противоревматическое средство; настой веток с листьями - как мочегонное; настой цветков - как противолихорадочное. В гомеопатии применяют эссенцию из свежей коры и корней. Из листьев и косточек приготовляют суррогат чая, кофе.

Кизил - медоносное растение. Его с успехом можно использовать при 'создании культур дуба черешчатого, скального, пушистого в нагорных дубравах Правобережной Украины и Молдовы. Однако выращивание посадочного материала связано с определенными трудностями.

Лох узколистный

Светолюбивое, быстрорастующее дерево высотой до 10 м и диаметром до 30 см (иногда кустовидное), с красноватой, темно-бурой корой, с колючками до 3 см, ланцетными, снизу серебристыми листьями и желто-бурыми эллипсоидальными плодами.

Это неприхотливое деревцо или кустарник произрастает в Южной Европе, на Кавказе, в Средней Азии и т. д. Встречается в тугайных лесах, по долинам рек, в понижениях на песках и в горах до 700 м над уровнем моря; не требователен к влаге, переносит засоление почв, устойчив к газообразным выбросам промышленных предприятий, с успехом переносит морозы до - 30 -35 °С. Это обусловило широкое распространение лоха за границами естественной зоны произрастания. Он часто встречается в искусственных насаждениях. Доживает до 80 лет. Древесина твердая, желтоватая, используется для столярных и токарных изделий, музыкальных инструментов и т. д. Кору и листья употребляют для дубления кож.

Плоды созревают в августе - сентябре (и даже октябре). Они очень питательные, содержат свыше 40 % Сахаров (в основном глюкозу и фруктозу), до 11 % белков, калийные соли, фосфорсодержащие вещества, до 36 % свободного и связанного танина, органические кислоты, красящие вещества.

В листьях лоха до 140-350 мг% витамина С; в коре - алкалоиды, дубильные и красящие вещества; в цветках 0,3 % пахнущего масла.

Плоды едят свежими, они могут долго храниться насыпью. Их используют для приготовления вин или размалывают на муку, которую добавляют в хлеб. Медицинская промышленность получает из них вяжущий препарат пшатин, применяемый при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Настойку из свежих плодов используют в гомеопатической практике.

В народной медицине цветки употребляли при отеках, цинге, как противоглистное, при колите, бронхите, болезнях сердца; листья - при ревматических болезнях, подагре, а также как ранозаживляющее.

В южных районах Закавказья и Средней Азии произрастает лох восточный, отличающийся более крупными плодами. Это ценное плодовое дерево.

Облепиха ветвистая (обыкновенная)

Светолюбивое дерево высотой до 10 м, иногда кустарник, с большими колючками на конце ветвей, с темно-коричневой и буроватой корой, небольшими опушенными серебристыми листьями, однополыми двудомными ветроопыляемыми цветками и сочными ароматными плодами. Растет повсеместно в европейской части СНГ, на юге до Предкавказья. Встречается в южных районах Западной Сибири, на Алтае, в Саянах, Даурии, Средней Азии. К почвам облепиха малотребовательна, переносит и засоление, но нуждается во влаге, поэтому часто растет в поймах рек, по берегам озер, на песках, галечниках, в горах. Растения, выросшие из семян северного происхождения, морозостойкие, а из семян южного происхождения - маломорозостойкие. Размножается корневыми отпрысками, образуя заросли, дает поросль от пней. Обладает декоративными свойствами. С успехом применяется для облесения оврагов, крутосклонов и т. д.

Плоды на очень короткой плодоножке, и это создает впечатление, что они непосредственно сидят на ветвях. На вкус зрелые ягоды горьковаты, но после первых заморозков горечь исчезает, и они становятся приятными. Ягоды употребляют в свежем виде для получения сока, настоек, вин, ликеров, консервов, варений, пастил, киселя и желе. Без косточек их консервируют с сахаром.

Это удивительное растение известно с давних времен и пользовалось почетом в древней тибетской, индийской и монгольской медицине. Его считали универсальным лечебным средством и лечили подагру и ревматизм, цингу и опухоли, болезни пищеварительного тракта и др.

Облепиха - настоящая кладовая витаминов. В 100 г плодов содержится 5-6 суточных доз каротина (провитамин А), до 10 доз витамина С, большое количество витамина Е и сосудоукрепляющих Р-активных веществ. Кроме того, есть витамины В1 В2, В3, РР, К. В мякоти плодов содержится много

Сахаров, органических кислот и, конечно, целебного облепихового масла. По количеству макро- и микроэлементов это растение занимает одно из первых мест. В облепихе содержится даже бетаситостерин. Это вещество связывает холестерин и выводит его из организма, что делает облепиху превосходным средством профилактики атеросклероза. Как диетический продукт ее плоды применяют в питании при язвенной болезни желудка, нарушении обменных процессов, гиповитаминоза, кожных и других заболеваниях.

Листья заготавливают как чай, кладут в супы и бульоны для улучшения вкусовых качеств блюд.

Красноплодные формы облепихи используют для получения облепихового масла, широко применяемого в медицине и имеющего ранозаживляющее и болеутоляющее действие. Облепиховое масло - густая, красно-оранжевая жидкость с характерным вкусом и запахом, состоит из смеси каротина и каротиноидов (110 мг %), витамина Е (ПО мг %) и глицеридов олеиновой, линолевой, пальмитиновой и стеариновой кислот. Этот продукт с древних времен ценился при лечении кожных заболеваний, ожогов, обморожений, некоторых болезней глаз, уха, горла, при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторых гинекологических заболеваний и т. д.

Отвар плодов совместно с листьями в народной медицине использовали при ревматизме и подагре, отвар семян - как слабительное средство. Отвар плодов и веток, а также сок плодов использовали для внутреннего и наружного употребления при выпадении волос и облысении.

Спиртовой экстракт из коры обладает противоопухолевыми свойствами.

Однако следует помнить, что самолечением облепихой заниматься не надо. В этом вопросе требуется консультация врача. Так, например, ягоды облепихи противопоказаны больным с воспалением желчного пузыря или поджелудочной железы. Людям с повышенной кислотностью желудочного сока после приема облепихи или ее масла следует выпить щелочной воды.

Облепиха ветвистая (обыкновенная)

Калина обыкновенная

Кустарник высотой до 4 м. Листья широкояйцевидные, трех-, реже пятилопастные, с крупнозубчатыми лопастями. Обоеполые мелкие цветки в больших округлых зонтиковидных щитках занимают внутреннюю часть соцветия, по краю же расположены более крупные, белые, бесполые цветы. Плоды - ягодовидные, сочные костянки, красные, с плоскими косточками. Кусты очень красивы, когда цветут или когда на них созревают ягоды.

Калина растет быстро, теневынослива (однако в освещенных местах плодоносит куда лучше и плоды более крупные), влаголюбивая, предпочитает плодородные почвы. Доживает до 50 лет. Размножается семенами, корневыми отпрысками, отводками.

Цветет в мае - июне, плоды созревают в августе - сентябре. Их собирают после полного созревания, начиная со второй половины августа. Для употребления в свежем виде рекомендуется собирать их после первых осенних заморозков, когда заметно улучшаются пищевые и вкусовые качества.

Плоды богаты пектином, содержат сахара, органические кислоты, дубильные вещества, каротин, витамины Р, С. В семенах до 21 % жирных масел.

При употреблении свежих ягод калины улучшается работа сердца и кишечника. Они обладают легким мочегонным действием. Полстакана плодов содержит суточную дозу аскорбиновой кислоты. Они нормализуют кровяное давление, улучшают кроветворение, повышают аппетит, обладают антисептическими свойствами, ускоряют заживление ран, оказывают благотворное влияние при язве желудка, прекращают внутреннее кровотечение, избавляют от кашля, помогают при болезнях печени и желчного пузыря, тонизируют организм и повышают работоспособность.

Плоды идут на изготовление компотов, киселей, желе, мармелада, пастилы, наливок. Их можно использовать как гарнир и начинку для пирогов. Вкусна мороженая ягода. Ее также используют для приготовления соков, киселей, экстрактов, которые обладают своеобразным горьковато-кислым вкусом.

Основой многих блюд является сок калины, который можно приготовить без мякоти и с мякотью. Для получения сока без мякоти ягоды перебирают, моют и засыпают сахарным песком (1 кг сахара на 1 кг ягод), а затем оставляют на 10-15 дней, после чего отливают прозрачный сок. Если сахар не растворяется, то после 10 дней добавляют воды (1-2 стакана на 3-литровую банку). Для лечебных и диетических целей вместо сахара берут мед. При изготовлении напитков сок разводят кипяченой водой в зависимости от вида и назначения напитка.

Сок с мякотью представляет собой мутноватую густую жидкость. Его готовят следующим образом: измельчают ягоды в ступке или же в соковыжималке. Оставшуюся массу кипятят с небольшим количеством воды (1-2 стакана на 1 кг ягод), снова отжимают сок и соединяют с первой порцией. Хранить можно, добавив сахар и без него. Такой сок хорошо сохраняется в домашнем холодильнике, прохладной кладовой и в обычном леднике-погребе.

В народной медицине 10-20-процентные растворы сока используют наружно при кожных заболеваниях, угревой сыпи и язвах. Многие полезные вещества содержатся в коре калины. В ней найдены дубильные вещества (около 2%), смолы, органические кислоты, гликозид вибургин, витамины С и К. Кору калины, собранную ранней весной, сушат и измельчают в порошок. Из нее готовят жидкие экстракты или отвары и применяют их как кровооста-навливающее средство. Препараты из коры отличаются успокаивающими и противосудорожными свойствами. Отвар из корней в народной медицине употребляли как средство от золотухи, истерии, бессонницы, удушья; отвар цветков - для улучшения пищеварения, как вяжущее при поносах, а также как отхаркивающее и потогонное.

Калина обыкновенная

Ягоды на десерт

Возможности использования лесных ягод в пищевых и лечебных целях весьма многообразны. Об этом шла речь в предыдущем разделе. В настоящем разделе приводятся рецепты приготовления некоторых блюд, напитков, желе, муссов, мармелада, крема. Кроме того, приведены наиболее известные рецепты изготовления стерилизованных компотов, джемов, варенья, а также консервирования ягод в собственном соку и сиропе.

Супы

Суп-пюре из свежих ягод земляники или малины

Свежие ягоды перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В кипящую воду (2 стакана) положить сахар, размешать и процедить. Сироп охладить и смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

На 500 г ягод - ½ стакана сахара, 150 г ванильных сухарей, ½ стакана сметаны.

Суп из шиповника с яблоками и сухариками

Ягоды шиповника перебрать, промыть теплой водой, вынуть косточки, нарезать и варить 10 мин. Добавить сахар. Картофельную муку развести в холодной воде, вылить в суп и довести до кипения. В горячий суп положить нашинкованные свежие яблоки и лимонную цедру и охладить. Суп можно заправить свежей сметаной или сливками.

На 150 г сухих фруктов 7 ст. ложек сахара, 4 чайные ложки картофельной муки, 100 г свежих яблок, лимонная цедра.

Пюре из черники

2 ст. ложки муки обжаривают в масле до золотистого цвета. Отдельно подготавливают и протирают через сито ягоды (4-5 стаканов). Перемешивают с мукой, заливают стаканом молока, солят по вкусу и кипятят несколько минут. Сахар не обязателен.

Идет как самостоятельное блюдо, а также как гарнир к птице.

Ягодный салат

Смешивают по стакану малины, черники, брусники, ежевики, можно добавить смородины, промывают, обсушивают, отделяют примерно треть и разминают вилкой. Снова перемешивают, посыпают сахаром (по вкусу) и ставят часа на два на холод, чтобы ягоды пустили сок. Подают с чашкой простокваши на десерт, а также как гарнир к мясу, птице.

Напитки

Кисель клюквенный или смородиновый

Ягоды перебрать, промыть горячей водой и хорошо размять пестиком или ложкой, добавить ½ стакана кипяченой холодной воды, протереть ягоды сквозь сито или отжать через марлю. Выжим от ягод залить 2 стаканами воды, поставить на огонь и кипятить в течение 5 мин, после чего процедить.

В процеженный отвар положить сахар, вскипятить, влить разведенный картофельный крахмал и, размешивая, дать закипеть еще раз.

В готовый кисель влить отжатый через марлю сок и хорошо размешать.

На 1 стакан клюквы или смородины - ¾ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из земляники, малины или черники

Ягоды перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2 ½ стакана горячей воды, положить сахар и размешать.

Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

На 1 стакан ягод ¾ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Кисель из земляники или малины

Промытые ягоды пропускают сквозь сито. Сок сливают в кастрюлю и ставят в холодное место. Остатки ягод кладут в другую кастрюлю, заливают горячей водой, добавляют сахар, тщательно перемешивают и доводят до кипения. Затем кастрюлю отставляют на край плиты, добавляют картофельный крахмал, предварительно разведенный холодной кипяченой водой, ставят на огонь и, тщательно помешивая, опять доводят до кипения. Когда кисель остынет до 40-50 °С, вливают охлажденный сок, добавляют лимонного сока или кислоты. Кисель может быть даже густым. В таком случае его подают к мороженому.

Чтобы получить кисель средней густоты, на 3 л воды требуется: 400-500 г ягод, 100 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 3 ложки крахмала.

Кисель из сушеной черники или сухих ягод шиповника

Промытую в горячей воде сушеную чернику (или сухие ягоды шиповника) залить 2 стаканами холодной воды и поставить варить на 15-20 мин. Когда черника станет мягкой, отвар процедить в другую кастрюлю, а ягоды хорошо размять деревянным пестиком или ложкой, вновь залить 1 стаканом воды, вскипятить и, отжимая, процедить в кастрюлю с отваром. Затем добавить сахар, еще раз вскипятить и влить разведенный картофельный крахмал.

На 50 г сушеной черники или сухих ягод шиповника ¾ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Клюквенный морс

Отобранную и промытую клюкву кипятят в воде 10 мин. Отвар процеживают и добавляют в него сахарный песок. Доводят до кипения и охлаждают. На 1 стакан клюквы берут ½ стакана сахарного песка и 1 л воды.

Есть и другой рецепт приготовления морса. Ягоды мнут, заливают водой, кипятят 5-10 мин, охлаждают, снова доводят до кипения, снова охлаждают и дают постоять 10-12 ч.

Ягодный напиток

Готовится из ягод черники, брусники, голубики. Ягоды очищают, моют, часть их разминают вилкой, перемешивают, заливают молоком, ставят в холодное место на 1 ч. Можно (но не обязательно) добавить сахар или мед. На 1 стакан ягод - 2 стакана молока.

Земляничный напиток

Подготовленные ягоды растирают. К холодному, кипяченому или пастеризованному молоку добавляют сахар, землянику и чуть соли. Взбивают до получения однородной массы. Напиток подают охлажденным.

Молока 2,5-3 стакана, земляники - 1 стакан, 2-3 ст. ложки сахара, щепотка соли.

Желе, муссы, мармелады, кремы

Желе из свежей малины

Подготовленные промытые ягоды пересыпать сахаром (используя половину нормы) и оставить в холодном месте на 1,5-2 ч (ягоды в течение этого времени несколько раз перемешать). Образовавшийся сок-сироп слить, процедить и поставить в холодильник. Ягоды залить горячей водой, довести до кипения, дать им настояться 15-20 мин, после чего отвар процедить, всыпать в него остальной сахар, довести до кипения, снять с огня, влить растворенный процеженный желатин, размешать, влить сок-сироп, добавить лимонную кислоту, разлить в порционную посуду и охладить.

На 100 г свежих ягод 3-4 ст. ложки сахара, 12-15 г желатина, менее ½ чайной ложки лимонной кислоты, 400-500 г воды.

Чтобы приготовить раствор желатина, пищевой желатин надо залить холодной кипяченой водой: на 1 часть желатина 8-10 частей воды. Через 40-60 мин раствор желатина разогреть на плите до полного его растворения, не допуская кипения. Раствор процедить.

Желе из клюквы или черной смородины

Приготовить из ягод сок и поставить в холодное место. Мезгу залить горячей водой, довести до кипения, проварить на слабом огне, отвар процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, снять пену. Кипение прекратить, влить растворенный процеженный желатин и охлажденный сок. Размешать, процедить, разлить в порционную посуду и охладить.

На 100 г ягод - 3 ст. ложки сахара, 12-15 г желатина, 600 г воды.

Желе из кизила

1 кг кизила заливают в эмалированной посуде 1 л воды, закрывают крышкой и варят до размягчения, не допуская, однако, разваривания. Полученный сок процеживают, добавляют в него 800 г сахара на 1 л сока и 1 стакан яблочного сока, уваривают смесь на 1/3, разливают в посуду и постепенно охлаждают.

Существует и такой способ приготовления желе из кизила: хорошо вымытые ягоды заливают кипятком и варят, пока они не станут мягкими. После чего сок процеживают и добавляют сахар (на 2 кг ягод 1 кг сахара). Варить надо на сильном огне, пока не загустеет. Перед концом варки положить лимонную кислоту, тогда желе не засахарится и не потеряет цвета рубина.

Мусс из ягод

Ягоды свежие или замороженные перебрать и промыть в холодной воде, размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть сквозь волосяное сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный сок положить сахар и растворенный желатин. Все время помешивая, довести сироп до кипения. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбить металлическим веничком или в миксере до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

На 1 стакан ягод ¾ стакана сахара, 15 г желатина.

Мусс клюквенный с манной крупой

В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком хорошо ее размять, добавить 1/3 стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Полученный сок поставить в холодное место. Выжимки от ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить 5 мин, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно при помешивании. После 20 мин медленного кипения всыпать сахарный песок, дать массе вскипеть и снять с огня. В сваренную массу влить отжатый ранее сок и взбить венчиком до образования густой пены. Когда масса вдвое увеличится в объеме, разлить ее в вазочки и поставить в холодное место.

К клюквенному муссу можно подать холодное молоко.

На 1 стакан клюквы - 1 стакан сахара, 3 ст. ложки манной крупы.

Мармелад из кизила

На 1 кг плодов, из которых извлечены косточки, добавляют 2 стакана воды и варят до полного размягчения. Полученную массу пропускают через сито, добавляют 0,5 кг сахара, 1 чайную ложку молотой корицы и варят до нужной густоты при постоянном помешивании. Затем выкладывают на эмалированный лоток, смоченный холодной водой или посыпанный сахарной пудрой, и просушивают на воздухе. Разрезают кусочками. Хранят в коробках или стеклянных банках.

Крем из свежих или замороженных ягод земляники или малины

Ягоды перебрать, промыть холодной водой и протереть сквозь волосяное сито. Полученное пюре перемешать с сахарной пудрой. Сливки процедить в кастрюлю, поставить на лед или в холодную воду и взбить до образования густой пены. Во взбитые сливки положить протертые ягоды с сахаром и хорошо размешать, затем, не переставая размешивать, влить тонкой струйкой растворенный слегка теплый желатин. Крем быстро разлить в формы и охладить.

На 1 стакан густых сливок - ¾ стакана сахарной пудры, ½ стакана ягод, 10 г желатина.

Компоты стерилизованные

В банках с компотами плоды должны занимать 2/3 объема, а сироп 1/3, т. е. ровно столько, чтобы заполнить промежутки между плодами.

Чем кислее фрукты, тем больше сахара должно быть в приготовляемом сиропе.

На одну пол-литровую банку расходуется 200 см3 сиропа.

Для получения сиропа воду нагревают в кастрюле, добавляют сахар и продолжают нагревать, помешивая, до полного растворения сахара, затем доводят до кипения. Горячий сироп процеживают, чтобы отделить мелкие взвешенные посторонние частицы, которые иногда встречаются в сахарном песке. Заливают фрукты в банках горячим сиропом.

Компот из черешни

Отобрать зрелые плоды и плотно уложить в банки до "плечиков". Залить приготовленным 30 %-ным сахарным сиропом. Стерилизовать компот в пол-литровых банках

15-20 мин, в литровых 20-25 мин.

На 10 пол-литровых банок - 4,5 кг черешни, 550 г сахара.

Компот из земляники, малины, ежевики

Консервировать землянику несколько труднее, чем другие ягоды или плоды. При стерилизации ягоды земляники сильно уменьшаются в объеме, поэтому в банках, несмотря на плотную укладку, может оказаться избыток сиропа и мало ягод. Кроме того, ягоды часто теряют окраску и становятся бледными.

Ягоды очистить от плодоножки, осторожно промыть, высыпать в таз, залить 65 %-ным сахарным сиропом и оставить на ночь. За это время часть воды из ягод перейдет в сироп, а сахар проникнет в ягоды, которые от этого станут меньше и плотнее. Затем плотно уложить ягоды в банки и залить тем же сиропом, но нагретым до кипения. Компоты в пол-литровых банках стерилизовать (пастеризовать) при температуре 85-90 °С в течение 15-20 мин.

На 10 пол-литровых банок - 4 кг земляники, 1,3 кг сахара.

Так же делают компоты из малины и ежевики, но их надо стерилизовать в кипящей воде 8-10 мин.

На 10 пол-литровых банок - 3,5 кг ягод, 1,2 кг сахара.

Компот из малины

Спелыми ягодами заполняют подготовленные банки и заливают готовым сиропом (на 1 л воды 300 г сахара). Банки стерилизуют при температуре 80 °С в течение 10-15 мин. Вместо сахарного сиропа можно заливать соком красной смородины.

Компот из клюквы

Ягоды перебирают, а затем тщательно моют в холодной воде. Вымытые ягоды высыпают на решето, чтобы стекла вода, а затем укладывают в подготовленные банки и заливают горячим (до 90 °С) 50 %-ным сахарным сиропом. Банки стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые - 5-6 мин, литровые - 10 мин, трехлитровые - 20 мин.

Компот из черной смородины

Ягоды сортировать по размеру, пропустить через крупное сито, чтобы отсеять мелкие. Затем вымыть ягоды, плотно уложить в банки, слегка утрамбовывая рукой, и залить 60 %-ным сахарным сиропом.

Можно иначе: ягоды в кастрюле залить 20 %-ным сахарным сиропом, нагреть до кипения и оставить на ночь. На другой день ягоды отделить, уложить в банки. Сироп нагреть в кастрюле до кипения, добавить сахар (из расчета 100-150 г на 1 л сиропа), прокипятить до полного растворения сахара в сиропе и затем залить им ягоды в. банках.

Пастеризовать компот при 90 °С: в пол-литровых банках 13-18 мин, в литровых 20-22 мин.

На 10 пол-литровых банок - 3,5-4 кг смородины, 1,4 кг сахара.

Сырые ягоды с сахаром

Черная смородина с сахаром

Смородина обладает большой кислотностью. Если к ней добавить много сахара, то для ее сохранения не потребуется стерилизация. Хорошо вымытую смородину (мелкие и вялые ягоды удаляют) пропустить через мясорубку или раздавить в кастрюле пестиком и тщательно перемешать с сахаром (на 1 кг смородины берут не менее 1 кг сахарного песка). Полученной смесью заполняют подготовленные банки, которые закупоривают крышками. Хранить в холодном месте.

Ягоды в собственном соку или сиропе

Клюква в собственном соку

Сначала отжимают сок, затем берут свежие, равномерно окрашенные ягоды и тщательно моют в нескольких водах. После мойки их перекладывают в решето для стекания воды, а затем смешивают со свежевыжатым соком (7 частей ягод, 3 части сока), подогревают в кастрюле до 95 °С и быстро расфасовывают в горячие стеклянные банки. Банки стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые - 5 -6 мин, литровые - 10 мин, трехлитровые - 20 мин.

Брусника в сиропе

Зрелую бруснику перебрать, промыть в холодной воде и сложить в чисто вымытую стеклянную или фаянсовую банку. Для приготовления сиропа в кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана воды, прибавить лимонную цедру, поставить на огонь, дать прокипеть, процедить и охладить. Холодным сиропом залить бруснику, закрыть банку пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хранить бруснику в прохладном месте. Подавать к жареному мясу, птице или дичи.

На 1 кг брусники - 300 г сахара.

Варенье

На каждый килограмм ягод следует брать не менее 1 кг сахара, что обеспечивает длительность хранения. Варить варенье можно не только в сахаре, но и в меду или брать пополам сахар и мед.

Обычно варка варенья начинается с приготовления сиропа. Для этого отмеряют сахар, наливают воду и кипятят до полного растворения сахара. После этого снять сироп с огня, положить ягоды, вновь поставить на огонь, дать вскипеть на сильном огне, слегка встряхивая посуду, чтобы ягоды погрузились в сироп. При доваривании варенья надо снимать пену и слегка встряхивать посуду. Готовность варенья определяют по следующему признаку: если капля сиропа, налитая на блюдце и остывшая, не расплывается, а сохраняет свою форму, варенье можно считать готовым. Кроме того, в готовом варенье ягоды или фрукты не всплывают наверх, а равномерно распределены в сиропе и в большинстве случаев делаются прозрачными.

С готового варенья снять пенку, дать остыть, а затем уже переложить в стеклянную банку, которую необходимо накрыть влажной пергаментной бумагой и обвязать шпагатом. Хранить варенье надо в сухом прохладном месте.

Чтобы сохранить варенье на длительное время, лучше всего его разлить в консервные банки, закупорить и пропастеризовать или простерилизовать. В этом случае варенье немного недоваривают.

Сваренное варенье в горячем виде надо разлить в подготовленные и тоже горячие стеклянные консервные банки, стараясь равномерно распределить плоды и сироп по банкам.

Стерилизовать в кипящей воде: варенье в пол-литровых банках - 15 мин, в литровых - 20 мин. Продолжительность пастеризации при 95 °С удлиняется на 5-8 мин.

Так же можно заготовить пастеризованный джем или повидло.

Варенье из земляники

Землянику осторожно перебрать, чтобы не помять ягоды. Приготовить сироп, снять с огня и осторожно опустить в сироп ягоды, слегка встряхнуть для того, чтобы ягоды погрузились в сироп, вновь поставить на огонь, дать вскипеть, снять пенку и варить на слабом огне до готовности.

На 1 кг земляники - 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды.

Варенье из малины

Чтобы приготовить варенье, ягоды сначала послойно пересыпают сахаром и ставят в холодное место на 12 ч. Затем добавляют воду и варят до готовности на слабом огне, снимая пену. Перед концом варки добавляют немного лимонной кислоты, чтобы ягоды сохранили цвет. На 1 кг ягод требуется 1,2 кг сахара и полстакана воды.

Варенье из малины можно варить и таким способом. Малину перебрать, вынуть сердцевину, уложить ягоды на блюдо, засыпать половиной количества сахара, взятого для варки, и поставить на 5-6 ч в холодное место. Из образовавшегося сока, сахара и воды сварить сироп и немного охладить. В готовый сироп положить малину, таз осторожно встряхнуть, чтобы ягоды погрузились в сироп, и снова поставить варить до нужной густоты сиропа. На 1 кг малины - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из лесной земляники и малины готовят и так. На 1 кг ягод берут 2,5-3 стакана воды. К взятому количеству воды добавляют сахар (сахара берут столько, сколько и ягод) и готовят сироп. Когда сироп загустеет, всыпают перебранные ягоды, доводят до кипения и снимают с плиты. Через несколько часов еще раз доводят до кипения и дают остыть. А затем варят до готовности, осторожно подвигая ягоды ложкой от краев таза к середине.

Варенье из черники и голубики

Варят сироп из расчета на 1 кг ягод 700 г сахара и 1 стакан воды. В готовый сироп опускают предварительно промытые и обсушенные ягоды и варят сразу до готовности на медленном огне.

Варенье из клюквы

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить ½ стакана воды и варить, закрыв крышкой, до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. После этого ягоды размять и протереть сквозь волосяное сито. В тазу для варенья вскипятить мед, положить в него протерную клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные от скорлупы грецкие орехи и варить примерно в течение 1 ч.

Такое варенье можно приготовить и на сахаре. Для этого в сахар добавить 1 стакан воды, сварить сироп, а затем делать все так же, как и при варке варенья с медом.

На 1 кг клюквы - 1 кг антоновских яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов, 3 кг меда или 2,5 кг сахара.

Варенье из черной смородины

Ягоды очистить от веточек и сухих чашечек цветка, залить холодной водой и затем, тщательно промыв, откинуть на сито и дать стечь воде. Сварить густой сироп, всыпать в него приготовленные ягоды, дать вскипеть и поставить на слабый огонь на 40-50 мин. На 1 кг черной смородины - 1 кг сахара, 2 стакана воды.

Варенье из кизила

Плоды имеют толстую кожицу, поэтому их следует дважды бланшировать, т. е. опускать в кипяток на 2 мин и сразу же в холодную воду. Делать это удобно, положив ягоды в дуршлаг небольшого диаметра, чтобы он поместился в кастрюлю, или в марлевый мешочек. Отдельно варится сироп из расчета на 1 кг ягод - 1,3 кг сахара и 0,5 л воды. Когда сироп закипает, опускают кизил и снимают с огня на 2 ч. Затем ставят довариваться. За несколько минут до того, как снимать с огня, кладут лимонную кислоту на кончике ножа.

Варенье из брусники

На 1 кг ягод берут 1 кг сахара и 700 г воды, выдерживают 5 ч, затем кипятят до готовности.

Можно изготовлять варенье брусники из расчета 1 кг ягод, 0,5 л воды и 0,5 кг сахара.

Вяленая брусника

1 кг ягод засыпают 200 г сахара, настаивают сутки. Сок сливают и пастеризуют или стерилизуют, затем добавляют 1 стакан воды, 250 г сахара и нагревают 5 мин при температуре 85 °С, сироп сливают и подсушивают. Если посыпать сахаром, то получатся цукаты. Вяленая брусника сохраняет все полезные свойства.